

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy



VLIV KONDIČNÍ PŘÍPRAVY NA VÝKONNOST TENISTY ŽÁKOVSKÉHO VĚKU

**THE INFLUENCE OF CONDITION WORKOUT ON THE PERFORMANCE OF A
JUNIOR TENNIS PLAYER**

Diplomová práce
magisterská

Vedoucí diplomové práce:
PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Eva Válková
Studijní obor: učitelství pro 2. stupeň ZŠ
tělesná výchova - biologie

Praha 2009

ABSTRAKT

Vliv kondiční přípravy na výkonnost tenisty žákovského věku

Cílem diplomové práce je zjistit, do jaké míry ovlivňuje kondiční příprava výkonnost mladého tenisty.

Průběžným testováním analyzuji růst či pokles kondiční výkonnosti u vybrané skupiny hráčů ve věkovém rozmezí 7 – 15 let. Na základě kondičních a tenisových výsledků vyhodnocuji souvislost mezi zlepšenou kondiční a tenisovou výkonností. Následně zjišťuji také pomocí dotazníků, jaký mají vztah ke kondiční přípravě úspěšní a méně úspěšní hráči, a zda má zlepšená fyzická výkonnost u tenistů žákovského věku v tenisovém utkání pozitivní vliv na jejich psychiku.

Výsledky práce ukazují, že zlepšená fyzická výkonnost u tenistů žákovského věku má výrazný vliv na zvýšení tenisové výkonnosti. Dále se potvrdilo, že má zlepšená fyzická výkonnost u hráčů v tenisovém utkání pozitivní vliv na jejich psychiku. A úspěšnější hráči se věnují tenisovým, kondičním a regeneračním cvičením častěji než méně úspěšní hráči.

ABSTRACT

The influence of condition workout on the performance of a junior tennis player

The goal of the thesis is to find out to what extent the performance of a junior tennis player is influenced by a condition workout.

The goal of performing regular tests is mainly to analyze the improvement or decline of the condition of a selected group of players between the age of 7 – 15 years, and furthermore, to evaluate the relation between the improvement of condition and tennis performance based the results of these tests. Questionnaires are set up to find out the attitude of successful as well as less successful players towards condition workout, and also whether improved physical fitness has a positive impact on the mental part of young tennis players' game.

The results of the thesis indicate that improved physical fitness has a significant impact on young tennis players' performance. It has also shown that the mental part of their game is positively influenced thereby, too. And last but not least, players who are more successful dedicate more time to their tennis, condition, and regeneration exercises than their less successful rivals.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PhDr. Bohumila Bartoně, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne 12. prosince 2009

Eva Válková

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému a konzultantovi PhDr. Bohumilu Bartoňovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování diplomové práce.

Obsah

Úvod.....	7
1. Vymezení problému a cíl práce.....	9
1. 1 Cíle.....	9
2. Teoretická část.....	10
2. 1 Charakteristika tenisu.....	10
2. 2 Význam kondiční přípravy v tenise.....	11
2. 2. 1 Všeobecná kondiční příprava.....	11
2. 2. 2 Speciální kondiční příprava	12
2. 3 Charakteristika období žákovského věku 7 – 15 let.....	13
2. 4 Biochemický základ pohybové činnosti.....	15
2. 4. 1 Zdroje energie pro pohybovou činnost.....	15
2. 4. 2 Energetické systémy v tenise.....	16
2. 5 Složky tenisového tréninku.....	17
2. 5. 1 Technická příprava.....	17
2. 5. 2 Taktická příprava.....	20
2. 5. 3 Psychologická příprava.....	21
2. 5. 4 Kondiční příprava	24
2. 6 Kondiční tréninková jednotka tenistů žákovského věku.....	30
2. 7 Roční tenisový tréninkový plán.....	33
3. Praktická část.....	36
3. 1 Hypotézy a úkoly práce	37
3. 2 Metody výzkumu.....	37
3. 2. 1 Testování vybrané skupiny hráčů.....	38
3. 2. 1. 1 Přehled a charakteristika kondičních cvičení v testu.....	38
3. 2. 1. 2 Přehled doporučených kondičních cvičení v TP.....	46

3. 2. 2 Pozorování.....	47
3. 2. 3 Dotazník pro hráče.....	47
4. Výsledky a jejich interpretace.....	48
4. 1 Výsledky testování a pozorování	48
4. 1. 1 Výsledky 1. testování (1. 11. 2007).....	48
4. 1. 2 Výsledky 2. testování (12.3 2008).....	58
4. 1. 3 Výsledky 3. testování (8. 10. 2008).....	67
4. 2 Výsledky dotazníků.....	80
5. Diskuse.....	87
6. Závěry.....	95
Seznam použité literatury.....	97
Přílohy.....	98

Úvod

V České republice má tenis početnou členskou základnu. Jeho popularita ovšem v posledních letech poněkud klesá. To je spojeno s rozsáhlou modernizací v 80. letech, při níž došlo ke zdokonalení tenisového vybavení. Od těžkých dřevěných raket se přešlo k lehkým raketám z ultrapevného titania. Dlouhé a pomalé, divácky atraktivní výměny se postupně staly kratšími, rychlejšími, agresivnějšími a celkově fyzicky náročnějšími. Průběh zápasu se podstatně urychluje a doba hry zkracuje rovněž v důsledku změn v pojetí výměn. Mezi nejdůležitější prvky hry na tvrdém povrchu nyní patří podání a přechod na síť.

Na tenisových turnajích, pořádaných na antukových dvorcích se však dosud hrají i několikahodinové zápasy. Dlouhé výměny jsou natolik fyzicky náročné, že bez intenzivní kondiční přípravy je tenisté mohou zvládnout jen velmi obtížně. Na rozdíl od lehkých a krátkých zápasů, které lze úspěšně zvládnout i bez průběžné kondiční přípravy, pokud hráči mají výbornou techniku, taktiku i psychiku.

Kondiční přípravě nebývá v tenise obvykle věnována dostatečná pozornost. Dobrá fyzická připravenost je však nezbytná nejen z důvodů výkonnostních, ale také psychických a zdravotních. Díky dobré kondici hráč postupně získává zdravé sebevědomí a v průběhu zápasu si pak snáze poradí i s dlouhými a obtížnými výměnami. Je si vědom svých fyzických možností, a proto je ochoten více riskovat. Tím se zvyšuje pravděpodobnost toho, že dosáhne úspěchu ve hře.

Ze zdravotního hlediska má pravidelná kondiční příprava nesmírný význam. Posílením svalstva celého těla se dá předcházet zraněním, která obvykle vyplývají z nesprávně provedených pohybů při hře. Pokud hráč není dostatečně rychlý, dostává se k míčkům pozdě, a tím trpí technické provedení úderu. Častým opakováním technicky nesprávně provedených úderů vznikají zranění různého typu, např. tenisový a oštěpařský loket, záněty šlach v předloktí, bolesti v zápěstí a rameni ... aj. Velmi nepříjemná zranění jsou způsobena také únavou. Nemá-li hráč dostatečnou vytrvalost, vlivem únavy se zhoršují koordinační schopnosti,

které mohou způsobit zranění, např. poranění svalstva a svalových úponů dolních končetin, vymknutý kotník, poranění vazů v koleni, natažená třísla, křeče a mnoho dalších.

Již několik let se věnuji trénování mladých tenistů. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že většina zranění má svůj původ v nedostatečné kondiční přípravě. Tématu vlivu kondiční přípravy na výkonnost mladého tenisty bych se proto také chtěla věnovat v této práci. V její teoretické části se budu zabývat významem všeobecné i speciální kondiční přípravy, obdobím žákovského věku, fyziologií zátěže, složením tenisového tréninku a tréninkovými plány. V její praktické části se budu věnovat třem metodám výzkumu: testování a pozorování mladých tenistů a dotazníkům.

1. Vymezení problému a cíl práce

Výkon hráčů tenisových utkání se v průběhu zápasu mění. Zpravidla dosahuje nejvyšších hodnot v počáteční fázi zápasu, zatímco s přibývajícím zatížením jeho intenzita klesá. Hráči postupně ztrácejí rychlost, obratnost, sílu i vytrvalost. Vlivem toho přibývá promarněných výměn a nedoběhnutých míčů. Hráči se dostávají do fyzické i psychické krize. Je možné těmto krizovým stavům zabránit? Dokázali by hráči vyhrávat více zápasů, kdyby byli lépe fyzicky připraveni? Za předpokladu, že všechny složky tréninku jsou na vyrovnané úrovni, může dle mého názoru kvalitní kondiční příprava výrazně zlepšit výkonnost hráče a tím pozitivně ovlivnit i jeho psychickou vyrovnanost.

Ve své diplomové práci se budu zabývat následující vědeckou otázkou: Jaký vliv má kondiční příprava na tenisovou výkonnost hráče žákovského věku a jak ovlivňuje dobrá fyzická připravenost psychiku hráče v utkání?

1. 1 Cíle

Cílem diplomové práce je zjistit, do jaké míry ovlivňuje kondiční příprava výkonnost mladého tenisty.

2. Teoretická část

2. 1 Charakteristika tenisu

Dle Jankovského (2006) je tenis jednou z nejobtížnějších míčových síťových sportovních her, hraných na dvorcích různého typu. Jeho princip je však v podstatě jednoduchý. Jde o to zahrát míček pomocí rakety přes síť tak, aby ho soupeř nemohl úspěšně vrátit zpátky. Hráč či deblová dvojice tedy ztrácí bod, pokud míč nevrátí do soupeřova pole vymezeného čarami.

Tenis tvoří velké množství časových úseků, ve kterých se střídají krátké dávky aktivity a odpočinku. Z tohoto důvodu se tenis zařazuje mezi sporty s intervalovým zatížením. Intenzita zatížení se v průběhu hry neustále mění. Na tyto změny má vliv především nasazení hráče, kvalita soupeře, povrch dvorce a klimatické podmínky. Různorodost a obsáhlost pohybové aktivity kladou na hráče nemalé nároky.

Mezi nejdůležitější faktory mladého úspěšného tenisty patří dle Stojana (1991):

- ✓ talent - schopnost naučit se rychle a dobře techniku a v zápase ji úspěšně uplatnit
- ✓ tělesné dispozice – výška a hmotnost hráče musí být v rovnováze
- ✓ fyzické předpoklady – dostatečná síla, rychlost, vytrvalost a obratnost
- ✓ temperament – hráč by ho měl umět ovládat
- ✓ pozitivní motivace a vůle naučit se co nejlépe hrát
- ✓ ochota a chuť pravidelně trénovat
- ✓ podpora rodinného zázemí – psychická i materiální podpora
- ✓ pochopení ve škole – tolerance školy nad zameškanými hodinami
- ✓ štěstí – např. nalézt kvalitního trenéra, vyhnout se zraněním, mít štěstí v zápase

Tenis patří ke sportům, které lze provozovat v jakémkoli ročním období. Letní tenisová sezóna začíná v dubnu mistrovskými utkáními, která se konají pod otevřeným nebem a pokračuje tenisovými turnaji až do konce září. Zimní tenisová

sezóna začíná v říjnu a končí v březnu. Tenis se v tomto období hraje v pevných či nafukovacích, uzavřených a vytápěných halách.

Pro tenis jsou specifické různé druhy povrchů. V České republice převládají hlavně antukové kurty. V Americe a Austrálii se hraje většinou na tvrdém (beton) či umělém povrchu (taraflex, playit, nisaplast aj.). Wimbledon (čtvrť v Londýně) je zase proslulý svými kvalitně upravenými travnatými dvorci. Každý z uvedených povrchů má svá úskalí. Antuka a beton svým hrubým složením zpomalují hru a hráči mají více času k promyšlení taktiky. Umělé povrchy jsou hladké a míčky se od nich odrážejí velmi rychle. Na trávě míčky sklouzávají a odrážení se velmi nepravidelně. Rozdílnosti v kurtech kladnou na hráče vysokou míru adaptability. To znamená, že šanci dosáhnout většího úspěchu má hráč, který se dokáže lépe přizpůsobit měnícím se podmínkám.

2. 2 Význam kondiční přípravy v tenise

Význam kondiční přípravy v tenise jsem zmínila již v úvodu. Z hlediska výkonnostního, psychologického a zdravotního má zásadní význam. Tenista je schopen díky dobré kondici intenzivněji a kvalitněji trénovat. Lépe zvládá dlouhé a psychicky náročné zápasy. Je odolnější vůči zraněním, a tím tráví více času na tréninku než léčením zranění. Tělesná příprava se dělí na všeobecnou a speciální.

2.2.1 Všeobecná kondiční příprava

Dle Höhma (1982) je úkolem všeobecné kondiční přípravy všestranný a harmonický tělesný rozvoj, upevnění zdraví, zdokonalení funkčních činností organismu a rozšíření pohybových návyků, které jsou podstatné pro rychlejší a kvalitnější růst sportovní výkonnosti. Všeobecný trénink je důležitou součástí přípravy tenisty. Až do pubertálního období by neměl v celém procesu chybět. Spolu s dozráváním se kvantitativně zvyšuje oblast speciálního tenisového tréninku, který těží právě ze všeobecného základu. Hlavním úkolem všeobecné kondiční přípravy je podílet se na vytváření základů pro speciální kondiční přípravu využíváním prostředků blízkých specializovaným cvičením. To znamená, že se do všeobecné přípravy zařazují sporty výkonnostně podobné vlastnímu

sportu. Například běžkař se v přípravném období věnuje jízdě na kole, rychlobruslař jezdí na kolečkových bruslích a tenista hraje florbal či basketbal.

Nepodcenit všeobecnou přípravu je důležité především u mládeže. Mládež by se neměla přetěžovat pouze jednostrannou tenisovou přípravou. Trénink by tedy měl mimo jiné obsahovat i kompenzační cvičení vyrovňující oslabené svalové skupiny, a to nejen formou posilovacích a protahovacích cvičení, ale také pestrými aktivitami a zajímavými hrami. Například hrát tenis nehrající rukou nebo házet přes řeku kameny též nedominantní rukou.

Mezi prvky všeobecné kondiční přípravy patří:

- ✓ celkový rozvoj pohybových schopností (fartlekové běhy, sportovní hry)
- ✓ výkonnostně blízké sporty (florbal, fotbal, basketbal, házená aj.)
- ✓ kompenzační cvičení (posílení a protažení svalů slabší strany těla)
- ✓ kompenzační sporty (plavání, cyklistika, běh na běžkách, bruslení aj.)

2.2.2 Speciální kondiční příprava

Speciální kondiční příprava navazuje na všeobecnou přípravu. Je soustředěna na rozvoj speciálních pohybových vlastností a dovedností, které jsou pro tenis podstatné. Zaměřuje se na modelové zápasové situace.

Mezi prvky speciální kondiční přípravy patří:

- ✓ rozvoj síly (expandéry, medicinbaly, závaží na končetinách, švihadla)
- ✓ rozvoj rychlosti (sprinty po kurtě, intervalová cvičení, starty z poloh aj.)
- ✓ rozvoj obratnosti (sprinty se změnami směru, cvičení se švihadly, stepy)
- ✓ rozvoj vytrvalosti (pyramidové běhy, delší skákání na švihadlech aj.)
- ✓ tenisová kondiční cvičení („osmička“, „vějíř“, servis hned po zatížení aj.)
- ✓ tenisové hry („obíhačka“, minitenis, tréninkové zápasy aj.)

Vztah speciální a všeobecné kondiční přípravy je velmi důležitý. Pokud hráč zvládne všeobecnou přípravu bez větších obtíží, pak je pro něho přechod ke

speciální kondiční přípravě jednodušší. Poměr mezi oběma přípravami nelze trvale určit, protože závisí na mnoha faktorech, např. na věku a tréninkovém období. V mládežnickém věku však převažuje všeobecná kondiční příprava. S rostoucím věkem se podíl speciální kondiční přípravy zvětšuje. Největšího významu nabývá speciální kondiční příprava u profesionálních hráčů tenisu. V tomto období musí být tenisté dokonale fyzicky připraveni, pokud chtějí v tak velké konkurenci uspět.

V následující tabulce je znázorněn poměr mezi všeobecnou a speciální kondiční přípravou.

Tab. 1: *Poměr obecné a speciální tělesné přípravy* (Höhm, 1982, str. 169)

Výkonnostní úroveň hráčů	Obecná tělesná příprava v %	Speciální tělesná příprava v %
Začátečníci	70 - 80	20 - 30
3. výkonnostní třída	60	40
2. výkonnostní třída	50	50
1. výkonnostní třída	40	60
Reprezentanti	20	80

2. 3 Charakteristika období žákovského věku 7 – 15 let

Toto žákovské období je uvedeno v příliš rozsáhlém věkovém rozmezí. Ve skutečnosti je rozděleno na období mladšího školního věku a středního školního věku. Mezi těmito obdobími jsou ještě výrazné věkové zvláštnosti, které jsou podstatné při rozvoji pohybových schopností.

Mladší školní věk (7 – 11 let) je charakteristický zpomalením růstu. Hodnoty výšky chlapců a dívek se shodují přibližně až do deseti let. Potom však

děvčata v růstu akcelerují a chlapci stagnují ještě další dva roky. Dvouletý rozdíl ve vývoji chlapců a dívek je v tomto období zcela běžný.

Rozvíjejí se pohybové schopnosti, zejména rychlost, obratnost a vytrvalost. Všestranné tréninkové zatížení je již dosti intenzivní. Vytrvalecké schopnosti se rozvíjejí zatím pouze prostřednictvím rychlostního tréninku, aby nedošlo k nadměrnému přetěžování organismu. Silové schopnosti jsou prováděny jen ve střední intenzitě, aby se zamezilo poškození dosud nezpevněného pohybově podpůrného aparátu. Optimální posilování by mělo obsahovat taková cvičení, která jsou prováděna pouze vlastní váhou těla. Příkladem jsou stepy na bednu, odrazy do výšky, kliky, dřepy, zkracovačky a mnoho dalších (Höhm, 1982).

Střední školní věk (11 – 15 let) je obdobím puberty. Dochází ke značné akceleraci vývoje pohlavních orgánů a fyzickému růst organismu. Chlapci se do tohoto období dostávají zhruba ve čtrnácti letech, tj. o dva roky později než dívky. Tímto tématem se zabývá tenisový expert Mgr. Ivan Dušek, který tvrdí, že:

„Zlepšování tenisových výsledků dětí a mládeže závisí velkou měrou na růstu, na kardiovaskulárním systému, na plicním a dýchacím traktu. Když se růst a vývoj již zastaví, pak lepší výsledky ovlivňuje tréninkový proces. A právě proto je pro šestnáctileté dívky obtížnější zvyšovat kvalitu herního projevu než pro chlapce stejného věku. Ti jsou totiž ještě ve stádiu růstu a vývoje organismu.“
(Dušek, 2002)

Organismus tedy prochází řadou fyzických a psychických změn, na které reaguje velkou přizpůsobivostí. Díky tomu ho lze kladně ale i záporně ovlivňovat. V kondiční přípravě jsou důležitá pravidelná systematická cvičení rozvíjející obratnost, rychlost a vytrvalost. Pro správné držení těla jsou nezbytná posilovací, protahovací a kompenzační cvičení.

2. 4 Biochemický základ pohybové činnosti

2. 4. 1 Zdroje energie pro pohybovou činnost

Při pohybovém zatížení dochází k výraznému zvýšení úrovně látkové přeměny. Pro zajištění všech metabolických potřeb jsou cestou nervových a humorálních regulačních mechanismů vyvolány potřebné změny v činnosti řady orgánů, zejména krevního oběhu a dýchání (Nádvorník, 1989).

Dle Havlíčkové (2004) jsou hlavním energetickým zdrojem organismu makroergické substráty (cukry, tuky, bílkoviny). Dalším zdrojem jsou makroergické fosfáty (ATP, ADP, CP). Substráty, především cukry a tuky, se pro získání energie štěpí metabolickým procesem tzv. oxidoreduktázou. To je enzym katalyzující přenos elektronu z jedné molekuly na druhou. V podstatě jde o štěpení substrátů kyslíkem. Energetický zisk je určován řadou faktorů, z nichž jsou některé pro výkon limitující. Patří sem např. nedostatek energetických zdrojů, nedostatek kyslíku, nadbytek oxidu uhličitého a další.

Dle Nádvorníka (1989) při katabolismu (= rozklad složitějších látek na jednoduché) uvedených substrátů, provázeném fosforylací (= enzymově katalyzovaná tvorba kyseliny fosforečné), dochází k tvorbě makroergních fosfátových radikálů. Tyto jsou přijímány ADP a vytváří se ATP, které je v případě potřeby použito jako zdroj energie pro svalovou práci. ATP je uložena ve svalových buňkách. Její zásoby jsou však nízké, a proto umožní svalovou činnost pouze v délce 10 až 20 sekund. Pokud má tělo pokračovat v pohybu, musí se ATP neustále obnovovat. Tento způsob energetického krytí se nazývá alaktátový anaerobní systém.

Cukry (sacharidy, glycidy) jsou hlavním energetickým zdrojem při pohybové činnosti. Jejich zásoba je tvořena v podstatě jen jaterním a svalovým glykogenem což vystačí zhruba na 2 hodiny sportovní činnosti. Při metabolismu cukrů se mění koncentrace glukózy a metabolických produktů, jako jsou kyselina mléčná (laktát) a kyselina pyrohroznová (pyruvát). Pokud sportovec poběží 30 sekund s maximálním úsilím, začne se mu hladina laktátu v krvi zvyšovat a vrcholu dosáhne při 90 sekundách. V tomto okamžiku sportovec snižuje intenzitu

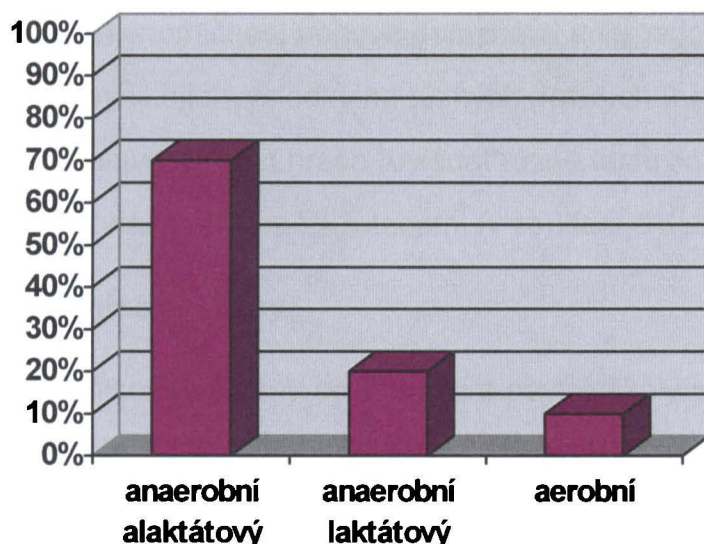
zatižení pohybové činnosti. Tento způsob energetického krytí, který probíhá za nedostatku kyslíku, se nazývá laktátový anaerobní systém (Nádvorník, 1989).

Tuky (lipidy) se uplatňují především při déletrvajícím zatižení (od 90s dále). Zde již nejsou v dostatečné míře zvýšeně uvolňovány mastné kyseliny a dochází k vyčerpání cukrů. Z tohoto důvodu pak musí být zatižení předčasně ukončeno. Proto se v tu chvíli jako hlavní zdroj energie stávají tuky. Energetické požadavky jsou hrazeny oxidativní obnovou ATP. Tento způsob energetického krytí, který probíhá za přístupu kyslíku, se nazývá aerobní systém. (Nádvorník, 1989).

Bílkoviny (proteiny) nejsou přímým zdrojem energie, ale během výkonu se také účastní metabolismu. Při zvýšeném déletrvajícím fyzickém zatižení dochází k negativní dusíkové bilanci. To svědčí o využívání složek obsahujících dusík, např. aminokyselin. Bílkovinný metabolismus je tedy důležitý zejména k odstranění nahromaděného pyruvátu nebo k tvorbě glukózy přes aminokyseliny (Nádvorník, 1989).

2. 4. 2 Energetické systémy v tenise

Tenis je typický svým intervalovým zatižením, při kterém se střídají velké dávky pohybového zatižení a odpočinku. Z tohoto důvodu se v tenisovém zápase či tréninku využívají všechny již výše zmíněné energetické systémy, které spolu úzce souvisí. Vždy záleží na aktuální potřebě organismu, což je ovlivněno intenzitou prováděné činnosti. To znamená, že se potřeba energie v tenise odvíjí od délky a intenzity výměn. Pokud jsou výměny krátké při maximálním úsilí nejdéle do 20 s, využívá tělo alaktátový anaerobní systém. Pro delší zátěž, která má trvání 45 – 90 s, je využíván laktátový anaerobní systém. Hráč však musí na kurtě vydržet celý zápas, který může trvat až 4 hodiny. Po tuto dobu zátěže se střední intenzitou využívá tělo aerobní systém. Během přestávek a mezi jednotlivými výměnami dochází za pomoci kyslíku k obnově anaerobních zdrojů. Tenis je tedy tvořen převážně alaktátovou anaerobní činností během výměn, na rozdíl od přestávek kdy převažuje aerobní činnost. Pro názornou ukázkou připojuji graf.



2. 5 Složky tenisového tréninku

Aby byl tenisový trénink efektivní, měl by obsahovat všechny jeho složky. Mezi ně řadíme přípravu technickou, taktickou, psychologickou a kondiční. Každá z těchto složek má svůj význam. Mají mezi sebou úzkou souvislost a navzájem se ovlivňují. Jedna bez druhé v podstatě ztrácí význam.

2. 5. 1 Technická příprava

Tenisová technika je schopnost dokonale zvládnout pohybové struktury v měnících se podmínkách. Každý hráč má v technice určité individuální zvláštnosti. Stojan (1991) přirovnává dobrou techniku hráčů k dálnici:

„Není důležité, ve které dráze se hráč pohybuje, ale že se pohybuje. Hráči mimo dálnici mají špatnou techniku. Všichni šampioni naopak jsou na dálnici a mají společné to, že svou technikou respektují fyzikální a biomechanické zákony a jejich technika je poměrně jednoduchá, ekonomická a především efektivní. Ale pohybují se po různých drahách dálnice.“

Mezi kritéria úspěšné techniky patří:

- ✓ přesnost a prudkost úderů (dokonale si připravit herní situaci)
- ✓ ekonomičnost pohybu (minimální energetické ztráty)
- ✓ vynikající výsledky na různých površích (hrát dobře nejen na antuce)
- ✓ univerzálnost hráče (ovládat různé techniky či herní styly)
- ✓ zvládnutí úderů s rotacemi (v současné době nejúčinnější způsob hry)

Tenisové údery

Tenisové výměny se skládají z pestré škály pohybových činností. Typické jsou ostré sprinty se změnami směru, skoky, skluzy a především pohyby paží tzv. tenisové údery.

Mezi základní tenisové údery patří:

- ✓ forhend jednoruč – odbití míče po odskoku v úrovni pasu hrající paží
- ✓ forhend obouruč – raketu drží v době odbití obě ruce, navzájem se dotýkají
- ✓ bekhend jednoruč – odbití míče hrající paží na opačné straně než je forhend
- ✓ bekhend obouruč – viz. forhend obouruč, ale na opačné straně než je forhend
- ✓ podání (servis) – odbití míče po nadhozu nehrající rukou směrem dolů vpřed
- ✓ forhendový volej – odbití míče hrající paží bez dopadu na dvorec
- ✓ bekhendový volej – viz. forhendový volej ale na opačné straně
- ✓ lob – defenzivní úder hraný vysokým obloukem (forhend, bekhend)
- ✓ smeč – odbití míče po lobu soupeře servisovým způsobem bez dopadu
- ✓ stopbal – úder forhendem či bekhendem dopadající těsně za síť k soupeři
- ✓ halfvolej – úder, při kterém je míč zasažen okamžitě po odskoku

Osvojování tenisových úderů je velmi obtížné a vyžaduje promyšlený způsob nácviku. Je to dlouhodobý proces, při kterém musí mít hráči i trenéři velkou trpělivost. Každý malý pokrok by měl být oceněn. Naučení se správné

techniky závisí převážně na vhodné metodice nácviku a soustavné kontrole začátečníků. Důležité je nepustit nováčky hned na počátku k pokusům o hru přes síť, ale vysvětlením hlavních zásad a vhodnými průpravnými cviky je seznámit se základními principy tenisové techniky (Jankovský, 2006).

Postup činností hráče

Každý tenisový úder se skládá z určitého počtu činností. Dle Höhma (1982) probíhají tyto činnosti současně a v určitém pevném pořadí:

- ✓ sledování míče - soustředěné pozorování letu míče během výměn
- ✓ práce nohou – včasné postavení u míče a aktivní projití úderů
- ✓ pohyb paže s raketou – před zásahem plynulý, postupně se zrychlující
- ✓ vložení váhy těla do úderu – při úderu přenesení váhy těla vpřed

Nácvik technických činností

Nácvik se může provádět ve skupině i individuálně. Z počátku by měl převažovat individuální trénink. Trenér se tak může důkladněji věnovat nácviku technických dovedností jeho svěřence. Po dosažení zvládnutí základní techniky úderu je optimální zařadit hráče do skupinového tréninku. Kolektivní způsob tréninku je ekonomický a při dobré organizaci má dobré výsledky.

Nácvik technických činností má dle Höhma (1982) tři etapy:

- ✓ 1. etapa – procvičování techniky úderů, důraz na správné provedení
- ✓ 2. etapa – procvičování nejen techniky ale i umístování míčů
- ✓ 3. etapa – procvičování techniky v cvičných zápasech tzv. sparingy

Výsledky tréninku techniky lze objektivně získat systematickými kontrolami. Tyto kontroly by se měly provádět na každém tréninku. Hlavním úkolem kontroly je získat informace o zvládnutí techniky z hlediska jistoty úderu, přesnosti umístování úderů, prudkosti úderů, účinnosti úderů aj. Mezi prostředky kontroly techniky patří např. srovnání s profesionálními hráči, počet úderů při

nepřerušovaných výměnách, rozbor herních statistických záznamů utkání, trefování terčů (Höhm, 1982).

2. 5. 2 Taktická příprava

Taktikou v tenise rozumíme uskutečnění vhodného herního plánu v tenisovém utkání. Taktická příprava mimo jiné obsahuje důkladné seznámení se s pravidly, systémy hry, metodami nácviků různých stylů hry a další taktické prvky. Taktika je důležitou složkou především v tréninku sportovních her. Během zápasu se neustále mění podmínky, na které musí hráči optimálně reagovat. Nejen že by měli nalézt nejlepší řešení, ale měli by ho i nejvhodněji provést (Höhm, 1982).

Dle Jankovského (2006) se podle řešení herních situací uplatňují z hlediska taktiky tři systémy hry:

1. celodvorcový útočný systém – hráč využívá pro nástup do útoku celý kurt
2. celodvorcový systém – na pomalých površích hra od základní čáry
3. výlučně útočný systém – neustálá snaha o přechod k síti

Taktiku lze uplatňovat, pouze pokud hráč zvládl určitý stupeň technické přípravy, který odpovídá možnostem jeho věku. Je nereálné klást pokročilé a náročné taktické herní plány na začátečníky, kteří teprve nacvičují a rozvíjejí základní technické dovednosti. V tenise převládá technika úderů ve spojení s taktikou ve všech herních situacích.

Pokud chce hráč udržet vysokou úroveň taktiky, techniky a fyzické aktivity po dobu celého utkání, pak musí být dokonale tělesně připraven. Mnoho takticky dobře myšlených herních situací se bez rychlých nohou, obratných skoků a silného zápěstí uskutečňují jen velmi obtížně. Dlouhé a vyrovnané zápasy, při kterých rozhoduje každý míč, vyžadují velmi dobré vytrvalecké schopnosti. Ve chvíli, kdy hráč ví, že se musí držet defenzivního taktického plánu, ale již mu nezbývají síly na jeho provedení, je zápas pravděpodobně ztracen.

Další faktor, který velmi úzce souvisí s taktikou, je hráčova psychika. Dle Höhma (1982) pevné nervy, bojovnost, dobré naladění, sebevědomí a touha po

vítězství příznivě ovlivňují průběh zápasu. Tenisté, kteří hrají v tréninku výborně, mohou z důvodů špatné psychiky prohrát jakýkoliv zápas. Z taktického hlediska se psychika promítá především ve schopnostech hrát podle aktuálního stavu utkání, využívat slabin soupeře, ve správný moment zaútočit apod.

Dle Jankovského (2006) patří k všeobecným taktickým zásadám následující pokyny:

1. soustředit se na hru – hráč by měl vidět jen míč a soupeře
2. mít pevnou vůli – pokoušet se zahrát i míče, které vypadají beznadějně
3. nepodceňovat soupeře – outsider zápasu, hraje klidně a může vyhrát
4. nepřeceňovat soupeře – chybou je hrát zápas s tím, že nevyhraje
5. zachovat klid – v případě nezdařených míčů či provokace soupeře
6. věřit si – hráč by si měl věřit na těžké míče, vyrovnané soupeře a výhru
7. dodržovat úspěšnou taktiku – není důvod, proč by měl hráč taktiku opouštět
8. změnit neúspěšnou taktiku – je třeba změnit taktiku, která není ve hře účinná
9. využívat slabin soupeře – např. slabého síťáře nalákat k síti stopbaly
10. udržovat soupeře v nejistotě – hrát pestré výměny se změnami rytmu
11. předvídat záměry soupeře – podle jeho postavení a náprahu paže
12. vyhrát důležité body – Tilden říkal: „Kdo získá 7. hru, vyhraje sadu“

2. 5. 3 Psychologická příprava

Psychologická příprava je v tenise nesmírně důležitá. Jejím obsahem je souhrn psychologických metod, prostředků, zásad a úkolů, který napomáhá hráčům k vyrovnanější mentální aktivitě a tím k lepším tenisovým výsledkům. Psychologická příprava je neoddelitelně spojena s ostatními složkami tréninku. Jimi Connors kdysi dokonce řekl, že na profesionální úrovni znamená tenis z 95 % psychiku. Hlavním cílem psychologické přípravy je urychlovat a zvyšovat adaptabilitu tenisty přírodním i společenským podmínkám. Tato příprava ovlivňuje psychiku hráče jak z dlouhodobého, tak z krátkodobého hlediska.

Úkolem dlouhodobé přípravy je dle Höhma (1982) především:

- ✓ motivovat hráče k pravidelnému tréninku, správné životosprávě
- ✓ pomáhat hráči najít sám sebe, získat představu o vlastní psychice
- ✓ rozvíjet psychické schopnosti, které jsou důležité pro tenis (př. odolnost)
- ✓ vytvářet v tréninku podmínky podobné podmínkám zápasu (př. sety)
- ✓ rozvíjet u hráče pozorovací schopnosti (př. všimnout si soupeře, počasí)
- ✓ dlouhodobě vybírat vhodné typy hráčů podle psychických vlastností

Úkolem krátkodobé přípravy je dle Höhma (1982) především:

- ✓ připravit hráče na vlastní utkání, optimalizovat předstartovní stavy
- ✓ uklidnit hráče před zápasem, zajistit klidný režim dne, dobrý spánek
- ✓ seznámit hráče s tenisovou výkonností soupeře, připravit taktiku
- ✓ připravit hráče na měnící se podmínky či nepříznivé okolnosti (počasí)
- ✓ regulovat nepříznivé předstartovní stavy (př. relaxační či slovní metody)

Hráčova psychika také působí na úroveň pohybových, technických i taktických schopností. To je dáno psychickou regulací, což je nejvyšší regulační úroveň člověka. Psychika sportovce ovlivňuje nejen průběh zápasu ale i tréninkový proces. Ten musí respektovat individuální zvláštnosti hráčů a jejich osobnost.

V tenisovém utkání je hlavním cílem hráče překonat soupeře. Jedná se tedy o individuální sport s velkými nároky na hráčovu psychiku. Úspěšný tenista by měl dokázat předvídat soupeřovy úmysly, rychle je zanalyzovat a vybrat co nejvhodnější způsob řešení dané situace. K tomu ovšem potřebuje postřeh, prostorové vnímání, vůli, sebevědomí, jisté údery a dobrou fyzickou připravenost. Dle Crespa (2002) lze všechny zmíněné požadavky v tréninkovém procesu mladých tenistů cvičit, pokud budou trenéři dodržovat tyto strategie:

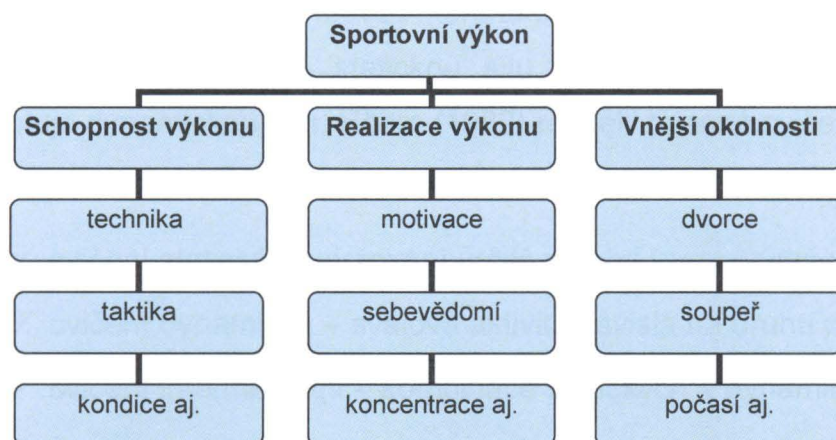
- ✓ vysvětlí hráčům, že chyby a nedostatky jsou součástí tréninku
- ✓ zadávají hráčům úkoly, které jsou v souladu s jejich schopnostmi
- ✓ úkoly by měly být jasně sdělitelné, dosažitelné, měřitelné a individuální

- ✓ zajistí, aby hráči zažili pocit úspěchu např. zjednodušením úkolu
- ✓ vyvolají u hráčů pocit, že mají sami zásluhu na splnění úkolu
- ✓ poskytují mladým tenistům pozitivní zpětnou vazbu (př. pochvala)
- ✓ podporují hráče, aby se po zdařeném úderu sami pochválili
- ✓ stupňují vnitřní motivaci hráče pochvalou za proces, nikoliv za výsledek
- ✓ zajistí, aby byl trénink pestrý a zábavný (uvolnění a baví hráče)
- ✓ pokládají hráčům vhodné otázky, díky kterým hráči objeví odpovědi

Dle Stojana (1991) sportovní výkon tenisty v utkání, jak již bylo zmíněno, nezávisí jen na technických, taktických a kondičních schopnostech, ale také na mentálních vlastnostech. Síla, rychlost nebo vytrvalost se v zápase ve srovnání s tréninkem nemění. Pokud měl hráč v tréninku před utkáním rychlé reakce, výborně běhal a fyzicky vydržel náročná cvičení, pak nastoupí k zápasu také výborně fyzicky připraven. Technicko-taktické dovednosti se také v zápase nemění, pokud byly dobře zvládnuty v tréninku. Když se tedy fyzikální a technické faktory v utkání ve srovnání s tréninkem nemění, pak příčiny slabšího výkonu pramení z psychiky hráče.

Dle Stojana (1991) ovlivňují sportovní výkon v zápase tyto faktory:

Obr. 2



Z výše uvedených tvrzení tedy vyplývá, že největší rozdíl mezi výkonem v tréninku a v utkání je v zápasové atmosféře, která se v tréninku nedá dostatečně nacvičit. Hráč je při zápase nervózní, má strach a zábrany, těžko udržuje

koncentraci a neustále se musí ovládat. To vše působí negativně na hráčovu psychiku. Pokud se s tím nedokáže vyrovnat, snižuje se přesnost a koordinace svalových reakcí a údery přestanou fungovat. Na druhé straně hráč s výbornou psychikou, ale o dvě třídy fyzicky i tenisově slabší než jeho soupeř nemůže nikdy vyhrát. Nicméně, nejdůležitější je myslet před zápasem i v zápase pozitivně.

2. 5. 4 Kondiční příprava

Kondiční příprava je nedílnou součástí tenisového tréninku. Jejím obsahem je rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních a koordinačních schopností. Dosažením dobré úrovně jednotlivých schopností pomůže hráči dosáhnout lepších výsledků jak v tréninku, tak v utkání. Bývalý český reprezentant Jaroslav Drobný kdysi řekl: *„Když se na dvorci cítíte tělesně dobře, přenáší se to na váš psychický stav. Víím ze zkušeností, že když jsem dobře trénoval, měl jsem v zápase daleko více sebevědomí. Moje hra byla pak solidnější a jistější.“*

Síla

Síla je schopnost překonat vnější odpor nebo působit proti němu svalovou silou. Je jednou z nejdůležitějších pohybových schopností, protože ovlivňuje rychlost pohybu. Dále rozvíjí koordinaci, vytrvalost a celkovou pohyblivost hráče. Bez dostatečné síly se tenista nezvládne naučit správnou techniku úderů.

Síla se projevuje svalovou kontrakcí, stahem. Stah, při němž se délka svalu nemění, reprezentuje statickou sílu. Stah, při němž se sval zkracuje, reprezentuje dynamickou sílu. Höhm (1982) rozdělil tělesná cvičení podle způsobu svalové kontrakce do tří skupin:

- ✓ cvičení statická – udržování určité polohy (např. výdrž ve vzporu ležmo)
- ✓ cvičení dynamická – svalová aktivita závislá na druhu pohybu
- ✓ cvičení intermediální – kombinace statických a dynamických cvičení

V tréninku je třeba rozvíjet jak statickou sílu, která je nutná k udržení určité polohy, tak dynamickou sílu, která umožňuje rychlé pohyby. Hráč musí mít potřebnou úroveň všeobecné síly, aby si vytvořil základ pro sílu speciální. Speciální síla rozvíjí tenisové údery, rychlý pohyb po kurtě a obratnost u sítě.

Metody rozvoje síly

1) Metoda opakovaných úsilí

- cvičení se rytmicky opakují s průměrnou zátěží až do únavy
- zátěž je zpočátku pro sportovce lehká, postupně se zvyšuje
- cvičení s co nejvyšším počtem opakování se cvičí po 3 sériích 4x týdně
- tato metoda napomáhá zvětšování svalové hmoty a rozvoji vytrvalosti v síle

2) Metoda maximálního úsilí

- cvičí se s velkou až maximální zátěží, počet opakování v 1 sérii je malý
- počet sérií je přibližně 5 – 10, záleží na trénovanosti sportovce
- tato metoda je vhodná pro vyspělé sportovce jednou týdně

3) Metoda dynamických úsilí

- zatížení se dosahuje pohybem s menší zátěží v co největší rychlosti
- počet opakování v 1 sérii je střední, ale provádí se v co nejvyšší rychlosti
- metoda rozvíjí schopnost rychlého projevu síly a zlepšuje rychlost reakce

4) Metoda statických úsilí

- svalové úsilí se vyvíjí bez pohybu, tedy tlakem na pevnou opěru
- typické pro tuto metodu je maximální svalové napětí a volní úsilí
- cvičení trvají 6 – 8 sekund s přestávkami 6 – 10 sekund po dobu 3 minut
- tato metoda přípravu tenisty pouze doplňuje a není vhodná pro dívky
- př. tenista opře paži o rám dveří a po dobu 8 sekund vyvíjí velké úsilí

V tréninkovém procesu se posilovací cvičení provádějí po celý rok, pouze dávkování se přizpůsobuje tréninkovému plánu. Největšího významu nabývá posilování v přípravném období. V tuto dobu mají hráči většinou tenisovou pauzu a mohou se více věnovat posilovacím cvičením. Nejprve se provádějí všeobecná posilovací cvičení, která zpevňují svalstvo celého těla. Později se přechází ke speciálním posilovacím cvičením, která mají vliv na typické tenisové činnosti.

V tréninkové jednotce je nutné se před posilováním dostatečně rozcvičit. Vlastní posilování se zařazuje vždy po cvičeních rychlosti a obratnosti. Závěr je věnován protahování (Höhm, 1982).

Příklady posilovacích cvičení v tenise

Cvičení bez náčiní

- opakované skoky s napodobením pohybu při smeči
- opakované skoky stranou s napodobením zásahu míče
- „kružítka“ = opakované výpady do stran s napodobením zásahu míče
- „vějíř“ = snížený běh k pravidelně vyznačeným bodům na dvorci
- běh po dvorci s vloženými skoky různými směry
- běh po dvorci doprovázený napodobením úderů z boxu (síla úderů)

Cvičení s náčiním

- napodobení forhendu a bekhendů s činkou v ruce (hmotnost max. 3 kg)
- různé druhy házení medicinbalu (př. nad hlavou, z lehu či sedu, trčením)
- posilování s expandéry (př. napodobovat tenis. údery, kompenzační cv.)
- posilování na stepbalech (př. poskoky, výpady, reakční cvičení)

Cvičení na kurtě

- trenér hraje na svěřence, který je u sítě, tvrdé údery s vysokou frekvencí
- trenér střídá rychlé nahrávky na smeč a na volej, hráč rychle reaguje
- hráči si u sítě vyměňují prudké voleje, důraz na pevné držení rakety
- hráč trénuje podání s velkým úsilím (pouze pro pokročilé hráče)

Rychlost

Rychlost je schopnost provádět pohybové činnosti v co nejkratším čase. V tenise je pohybová činnost provázena řadou pohybových změn, zejména se mění intenzita a dynamika pohybů. Tím se kladou velké nároky na různé druhy rychlosti např. rychlost reakce nohou a rukou, rychlost myšlenkových pochodů, rychlost správného rozhodování.

Höhm (1982) dělí rychlost podle její formy ve sportovním výkonu na:

- ✓ rychlost v cyklických pohybech – vyvinutí síly, maximální frekvence pohybu a správná technika musejí být v souladu (sprinterská rychlost př. běh, cyklistika)
- ✓ rychlost v acyklických pohybech – její projevy jsou značně odlišné, např. ve sportovních hrách, vrzích a hodech, v boxu a šermu
- ✓ rychlost reakce – doba od vzniku podnětu do začátku pohybu daného podnětu

U tenisty se projevuje rychlost reakce jako rychlost reakce pohybu ve startech, v krátkých sprintech, v náhlých zastavováních při změnách směru a v rychlosti pohybu při úderu. Průměrná délka sprintů po dvorci je 3 – 5 metrů, z čehož je většina sprintů do stran než dopředu k síti. Pohybové reakce hráčů vycházejí z herních situací a zejména z činností protihráče. Proto je velmi důležitá schopnost předvídání tzv. anticipace, která se zkušenostmi a tréninkem speciálních cvičení zlepšuje (Crespo, Miley, 2002).

Metody rozvoje rychlosti

Metoda mnohonásobného opakování pohybů v běžných podmínkách

- tato metoda je provázena častými změnami situace
- př. starty na znamení, krátké sprinty, skoky v různých směrech

Metoda mnohonásobného opakování pohybů ve snadnějších podmínkách

- touto metodou se rozvíjí frekvence pohybů (využívá se gravitace země)
- př. běhy z kopce či běhy, kdy je sportovec tažen na laně jiným běžcem

Metoda mnohonásobného opakování ve ztížených podmínkách

- dosahuje se vyššího úsilí, než je tomu v běžných podmínkách
- př. sprinty do kopce, běhy se závažím, běhy v terénu (pole, písek aj.)

V tréninkové jednotce se rychlostní cvičení zařazují na začátek hodiny. Cvičení s maximálním zatížením a dlouhým odpočinkem se většinou opakuje 5 – 10krát. Metody a formy rozvíjení rychlosti by se měly neustále střídát, aby nedošlo ke stabilizaci a ustrnutí na určité rychlostní úrovni. Důležitá je pro rozvoj síly zejména správná technika a dostatečná síla.

Příklady rychlostních cvičení v tenise

- sprinty k vyznačeným bodům na kurtě (běhy popředu, cvalem stranou)
- starty na optický či zvukový signál (v tenise starty na optický signál)
- pyramidové běhy (z výchozího bodu hráč běží k nejbližšímu až k nejvzdálenějšímu bodu)
- sbírání míčků na čas (velmi praktické ve skupinovém tréninku)
- chytání míčků (trenér vedle sebe hodí míč, hráč se ho snaží chytit)
- „osmička“ (hráč běhá po čáře cvalem stranou a dopředu sprintem)

Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost opakovat určitou činnost určité intenzity po delší dobu. Organismus tedy odolává únavě při déletrvajícím zatížení. Za vytrvalostní výkon se považuje taková činnost, kde je energie hrazena aerobním způsobem. To znamená, že se energie při pohybové činnosti získává oxidativní obnovou ATP. Při krátkodobé aerobní činnosti se organismus vrací do klidového stádia za poměrně krátkou dobu, na rozdíl od anaerobní činnosti, kde je doba zotavení podstatně delší.

Harre (1973) rozdělil druhy vytrvalosti z časového hlediska takto:

- ✓ dlouhodobá v. – aktivita se stálým výkonem nejméně 8 min. (aerobní s.)
- ✓ střední v. – aktivita se stálým výkonem 2 – 8 min. (anaerob. i aerob. s.)
- ✓ krátkodobá v. – aktivita se stálým výkonem 45s – 2 min. (anaerob s.)
- ✓ vytrvalost v síle – vysoká úroveň síly, dostatečná vytr. a odolnost únavě
- ✓ vytrvalost v rychlosti – odolnost únavě při max. zatížení za anaerobních podmínek

V tenise je základem specializované vytrvalosti všeobecná vytrvalost. Tu získáváme především cyklickými pohyby jako je například běh na atletickém stadionu, v přírodě, na běžkách či jízdou na kole. Úroveň vytrvalosti se bude zvyšovat, pokud bude i intenzita zatížení postupně navyšována. Vytrvalostní cvičení jsou také velmi důležitá z hlediska dechové kapacity plic. Ta je důležitá pro zabezpečení energie při déletrvajícím pohybové aktivitě.

Dle Šafaříka (1978) z měření energetického výdeje vyplývá, že tenisté kryjí výdej při tenisovém utkání z 88% aerobně a jen 12% anaerobně.

Dle Höhma (1982) je pro rozvoj vytrvalosti v aerobních podmínkách vhodný intervalový trénink. Ten je charakteristický krátkodobou prací (do 1,5 min.) vykonanou 70% intenzitou a odpočinkem trvajícím 45s – 4 minuty. Zatížení a odpočinek se střídají 5 – 6 krát v každé sérii. Počet sérií závisí na trénovanosti sportovce, ale v průměru to je 2 – 8 sérií. Příkladem takového tréninku je zrychlovaný běh na 500 metrů, který je střídán pomalým třiminutovým během.

V tréninkové jednotce je vhodnou formou rozvoje vytrvalosti kruhový trénink. Při jeho konání se mezi hráči zvyšuje soutěživost a tím i větší intenzita pohybových cvičení. Dalším kvalitním doplňkem jsou sportovní hry s jednoduchými pravidly a s krátkými pauzami.

Příklady vytrvalostních cvičení v tenise

- trenér 2 min. pravidelně střídá míče do stran a hráč je vrací bez chyb
- trenér 2 min. nepravidelně střídá míče krátké, dlouhé a do stran dvorce
- hráč nacvičuje tvrdé podání ve velkých dávkách s minimálními pauzami
- „kulomet“ – trenér rychle po sobě napaluje 50-100 míčů svěřenci na volej
- trenér s hráčem vyměňují úder s maximální rychlostí horní rotace

Obratnost

Obratnost je schopnost provádět složité koordinačně náročné pohybové úkony. Podle Schönborna (2008) je tenis koordinačně velice náročný, protože hráč se musí neustále přizpůsobovat měnícím se podmínkám. Obratnost má úzkou souvislost s ostatními tělesnými schopnostmi jako je síla rychlost a vytrvalost. Pokud je úroveň těchto schopností vysoká, pak bude i úroveň obratnosti na vyšší úrovni. Obratnost také závisí na dostatečné zásobě reflexních spojení.

Obratnost se dle Höhma (1982) dělí na všeobecnou a speciální. Všeobecná obratnost je schopnost přizpůsobit pohyb měnícím se podmínkám v různých sportovních oblastech. Speciální obratnost je v tenise především vlastní technika hry a pohyb po dvorci v různých herních situacích. V rozvíjení speciálních

obratnostních schopností se proto klade důraz na vytvoření velké zásoby pohybových návyků jako základna tzv. pohybové inteligence. V co nejkratší době musí hráč zvolit nejvhodnější z návyků podle herního plánu. Tréninkem se dají vytvořené pohybové návyky zautomatizovat. Díky tomu se hráči v zápase rychleji vybaví řešení situace, které má naučené z tréninku.

Tenis klade vysoké nároky na obratnost především při útočném stylu hráče, tedy při hře u sítě. Tenista provádí údery ve výskoku i při skocích do stran v rychlém tempu, což je z hlediska koordinace velmi náročné. Obtížná koordinace je i při hře od základní čáry. Prudké změny směru běhu a neočekávané odskoky míčů požadují po hráči dobře zvládnutou speciální obratnost.

V tréninkové jednotce se obratnostní cvičení zařazují na počátek hodiny, protože kladou vysoké nároky na centrální nervový systém. Z tohoto důvodu nesmí být sportovec unaven, aby se mohl na koordinační cvičení maximálně soustředit. Cvičení musí dosahovat určitého stupně obtížnosti v koordinaci pohybu, aby došlo ke zlepšení. Kondiční trenér by měl koordinační cviky neustále obnovovat, jinak může dojít ke snížení osvojovací schopnosti.

Příklady obratnostních cvičení v tenise

- přeskoky přes švihadlo (jednonož, snožmo, střídavě, dvojšvihy aj.)
- hra ve ztížených podmínkách (př. po odehrání míče běh k bodu a zpět)
- udržet se spoluhráčem současně dva míče ve hře
- nabíhání k síti po servisu a odbití míče volejem (těžká koordinace)
- využití sport. her s jednoduššími pravidly (př. fotbal na polovině kurtu)

2. 6 Kondiční tréninková jednotka tenistů žákovského věku

Kondiční tréninková jednotka trvající 60 minut by měla probíhat 2 – 4 krát týdně. To znamená, že tenisté do deseti let by měli trénovat fyziku 2 - 3 krát týdně a starší tenisté 3 - 4 krát týdně. Pokud kondiční hodinu navštěvují mladší i starší tenisté společně, pak by měl kondiční trenér cvičení náležitě upravit. To znamená, že mladším zadá stejná cvičení jako starším tenistům, ale s menším zatížením a počtem opakování.

Aby byl kondiční trénink efektivní, měly by se dodržovat určité zásady a principy. Crespo a Miley (2002) uvádějí následující zásady:

1) Správný postup

- mladý tenista by měl začínat od takové úrovně, která je přiměřená jeho výkonnosti
- postupovat od lehkých cvičení k fyzicky náročnějším
- postupně zvyšovat frekvenci, zátěž a intenzitu kondičních cvičení

2) Správná zátěž

- tréninková zátěž musí převyšovat obvyklou námahu, kterou tělo zvládá
- nízká zátěž není účinná a naopak příliš vysoká zátěž vede k únavě
- zatížení v tréninku musí být vyšší než v zápase (tvorba zásob energie)

3) Různorodost

- motivuje hráče k novým výzvám a zamezuje neúčinnému stereotypu
- trenér by měl střídat dlouhá a krátká cvičení a náročná s lehkými cv.
- trénink by měl obsahovat různé soutěže a hry, aby mladé hráče bavil

4) Individuálnost

- každý jedinec má své zvláštnosti a trenér by k nim měl přihlížet
- trenér by měl pro každého vytvořit osobní program (většinou formou DÚ)
- ve tréninku trenér u konkrétních jedinců netrvá na splnění úkolu

5) Specifikace

- kondiční trénink hráčů musí být zaměřen na specifické nároky zápasu
- obsahem tréninku by mělo být posilování hlavních svalových skupin nutných pro tenis
- kondiční trénink by měl být sestaven také s ohledem na potřebu energie

6) Adaptace

- tréninkem se organismus začne přizpůsobovat fyzické námaze
- zvýší se odolnost lépe zvládat fyzický stres, a tím se výkon hráče zvyšuje
- adaptace pohybového systému se projeví zlepšením pohybových schopností hráče

7) Odpočinek

- součást každého kondičního tréninku (délka 3 – 5 min. mezi zátěží)
- zamezí přetížení organismu a obnovuje energetické zdroje
- aktivní odpočinek (ostatní sporty mimo tenisu) a pasivní odpočinek

8) Rozcvičení

- správné rozcvičení připraví tělo na fyzickou zátěž
- rozcvičením se zahřejí svaly, které pak snadněji vykonávají sval. práci
- vhodné rozcvičení eliminuje možné riziko zranění svalového aparátu

9) Zklidnění

- fáze zklidnění pomáhá odstranit produkty zátěžového metabolismu
- nejúčinnější pro zklidnění organismu je 10 min. pomalu plynule vyklusat
- po vyklusání vždy následuje závěrečné protažení všech sval. skupin

Výše uvedené zásady by měly být v každé kondiční tréninkové jednotce dodržovány. Každá zásada má svůj význam a je pouze na trenérovi, do jaké míry je bude dodržovat. Pokud bude složení kondičního tréninku vyrovnané, pak by se měla zvyšovat výkonnostní úroveň hráče. Pakliže se fyzická výkonnost jedince nezlepšuje, ba dokonce zhoršuje, měl by trenér zjistit příčiny nezdaru. Ty mohou pramenit například z psychických či fyziologických aspektů, problémů ve škole či doma, ze ztráty motivace a zájmu o pohybovou činnost.

Struktura kondiční tréninkové jednotky

Tréninková jednotka se rozděluje na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Úvodní část hodiny, trvající přibližně 10 minut, obsahuje nástup cvičenců, seznámení s cíli a úkoly hodiny, zahřátí a protažení těla. V průpravné části hodiny, trvající přibližně 15 minut, se nacvičují zjednodušené pohyby, které se v hlavní části dále rozvíjejí. Hlavní část hodiny, trvající přibližně 25 minut, by měla být zaměřena na rozvoj určité pohybové schopnosti, například rychlostně-vytrvalostní trénink nebo silový trénink. V některých případech průpravná část hodiny chybí, a nahrazuje ji hlavní část, například u všeobecného tréninku. Závěr hodiny patří vždy důkladnému strečinku, nejméně 10 minut.

Příklad kondiční tréninkové jednotky – všeobecný trénink

1) Úvodní část (zahřátí a protažení těla)

- zahřátí těla (volný poklus kolem kurtu, střídat různé druhy běhu, 4 kola)
- protažení těla (protažení svalů a dále dle osobních potřeb)

2) Hlavní část (rozvoj výbušné síly, posilovací cvičení, sportovní hra)

- Cvičení pro rozvoj výbušné síly
 - starty z různých poloh: nízký, polovysoký, vysoký, ze sedu, z lehu aj.
 - různé druhy skoků přes překážky: odrazy střídavě, snožmo, jednož
- Posilování s medicinbalem 2 kg (cviky opakovat 10 krát)
 - přihrávky ve dvojici na místě a při chůzi (střídavě levou a pravou rukou)
 - přihrávky obouruč z bočního postavení jako úder bekendu (forhendu)
 - dvojice zády k sobě, otáčením trupu první předává míč vlevo a 2. vpravo
 - sed lehy ve dvojici s odhazováním míče z lehu (posilující přihrává míč naproti stojícímu)
 - dvojice naproti sobě si v lehu na břicho kutálením vyměňuje medicinbal
- Sportovní hra (např. fotbal, florbal, házená, vybíjená, basketbal aj.)

3) Závěrečná část (strečink a vyklusání)

- Strečink – protažení posilovaných a bolavých svalů
- Vyklusání – volné vyklusání kolem kurtu s uvolňovacími poskoky

2. 7 Roční tenisový tréninkový plán

Roční tréninkový plán se u závodního tenisty odvíjí od termínové listiny. Termínová listina obsahuje data a informace o turnajích pořádaných v zimní i letní tenisové sezóně. Dále se při sestavování ročního tréninkového plánu vychází z analýzy předešlého ročního plánu. To znamená zhodnocení tenisových výsledků, pokroků, problémů hráče aj.

Roční tréninkový plán se dělí na jednotlivá období:

- I. Přípravné období (2. polovina října – 1. polovina prosince)
- I. Závodní období (2. polovina prosince – 1. polovina března)

II. Přípravné období (2. polovina března - duben)

II. Závodní období (květen – září)

Přechodné období (1. polovina října)

Přípravné období

Přípravné období probíhá jak na podzim, tak na jaře. Úkolem těchto období je zvýšit úroveň technicko-taktických dovedností a fyzické připravenosti. V 1.polovině přípravného období se klade důraz na velké objemy s malou intenzitou práce v tréninkovém procesu. Rozvíjí se především obecné pohybové schopnosti. V 2.polovině přípravného období se objem snižuje a zvyšuje se intenzita práce. Rozvíjí se především speciální pohybové schopnosti.

Přípravné období vytváří předpoklady pro úspěchy v nastávajících turnajích. Cílem tohoto období je zvýšit úroveň celkové sportovní připravenosti. Trenér by měl optimálně stanovit objem, dynamiku a intenzitu zatížení a dostatečné množství přípravných utkání (Höhm, 1982).

Závodní období

Závodní období se rozděluje na zimní a letní sezónu. Cílem tohoto období je vrcholná výkonnost hráče v nejdůležitějších turnajích a udržení úrovně sportovní připravenosti. Odstraňují se technicko-taktické nedostatky a kondiční připravenost se stabilizuje na optimální úrovni. Tenisté hrají velké množství turnajů, mezi nimiž jsou nepravidelné přestávky. Úkolem trenéra je tedy přizpůsobit tréninkové jednotky podle úspěšnosti hráče na tenisových turnajích a podle aktuálního stavu hráče. Nedílnou součástí závodního období je také regenerace a aktivní odpočinek.

Přechodné období

Přechodné období je charakteristické aktivním odpočinkem zabraňujícím přetrénování. Technicko-taktické dovednosti jsou upravovány až v poslední fázi přechodného období. Hlavní náplní jsou především doplňkové hry, plavání, bruslení, turistika a cyklistika. Toto období je také důležité z hlediska lékařských vyšetření a regenerace.

Crespo (2001) vymezil tréninkové zásady pro jednotlivá období ročního tréninkového plánu takto:

Tab. 2

Fáze	Úkoly	Technika	Kondice	Soutěže
Přípravné období (obecné) zima + léto 4+2 týdny	<ul style="list-style-type: none"> • Položení solidních základů • Vytváření silného odolného hráče • ↑ Objem ↓ inten 	<ul style="list-style-type: none"> • Omezení chyb • Rozvoj dlouhých výměn • Vše přes síť • Nové prvky 	<ul style="list-style-type: none"> • Zatěžování aerobního s. • Puls 55 - 85% max. tep. fre. • Interval. trénink • Všestranný tr. (kopaná, florbal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Snižování důležitosti výsledků • Snižování počtu odehraných turnajů • Tréninkové zápasy
Přípravné období (speciální) zima + léto 4 +2 týdny	<ul style="list-style-type: none"> • Zlepšení technických prvků • Rozvoj specifické tenis. kondice • Psychická příprava • ↓ Objem ↑ inten 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj silných tech. dovedností • Speciální trénink podání • Trénink herních zápasových situací 	<ul style="list-style-type: none"> • Zatěžování anaerob.s. • Sprinty, fartlek • Výbušná síla • Poměr zátěže a odpočinku 1:3 • Zátěž je kratší než 20 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> • Účast na méně důležitých turnajích • Zvýšený objem tréninkových zápasů • Analýza videa s nejlepšími světovými hráči
Závodní období zima + léto 8 měsíců	<ul style="list-style-type: none"> • Vrcholná výkonnost • Stálá úroveň fyzické formy • Turnaje střídá odpočinek 	<ul style="list-style-type: none"> • Kratší tenis. tréninky • Optimální výběr turnajů • Důkladné rozcvičení před utkáním 	<ul style="list-style-type: none"> • Stálá úroveň síly a aerob. a anaerobní vytrvalosti • ↓ Posilování • Kruhový trénink • Práce na turnaji 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis. soutěže • Tvorba předzápas. rituálů • Důraz na koncentraci • Motivace
Přechodné období 4 týdny	<ul style="list-style-type: none"> • Zotavení se z tenis.soutěží • Aktivní pauza • Regenerace 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis.trénink omezen • Přeučení špatné techniky 	<ul style="list-style-type: none"> • Ostatní sporty např. fotbal, nohejbal, hokej, cyklistika • Všestranný tr. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenisová pauza • Je třeba si od tenisu odpočinout

Vysvětlivky: ↓ snížený, ↑ zvýšený, inten = intenzita, s. = systém, fre = frekvence

3. Praktická část

Proces zvyšování výkonnosti ovlivňuje především tenisová a kondiční příprava. Z kondičního hlediska je třeba zaměřit proces zvyšování výkonnosti především na ty pohybové schopnosti a dovednosti, na které klade nároky daná činnost v jednotě s podmínkami jejího konání. Každý tenista má své určité osobní předpoklady. Nezřídka se však stává, že hráčův podávaný výkon neodpovídá jeho skutečným možnostem. Na výkonu se tedy podílí celek relativně trvalých tělesně-duševních vlastností a specifické získané dispozice (Šlédr, 1994).

V soutěžních podmínkách jsou většinou nároky na fyzickou výkonnost mnohem vyšší, než je tomu v tréninku, a proto je třeba zaměřit přípravu také na schopnost hospodaření s vlastní energií. Znalost tělesných schopností je pro trenéra i pro hráče základní podmínkou rozvoje výkonnosti.

V této části práce se zabývám konkrétnímu zkoumání jednotlivých složek kondiční přípravy tenistů a jejich souvislosti s výkonem. Hráčův výkon je většinou po zápase hodnocen trenéry, rodiči či diváky. Ti se někdy s dobrým úmyslem snaží průběh utkání analyzovat, vyhodnocovat a doporučovat další postup tréninku. Tyto rady mohou hráči pomoci, je však třeba brát tato hodnocení s určitou rezervou a pokusit se získat hodnocení objektivní.

3. 1 Hypotézy a úkoly práce

Hypotézy

- H1: Vlivem zlepšení fyzické výkonnosti tenistů žákovského věku se zvýší úroveň tenisové výkonnosti.
- H2: Zlepšení fyzické výkonnosti tenistů žákovského věku má v tenisovém utkání pozitivní vliv na jejich psychiku.

Úkoly

- U1: Výběr kondičních cvičení pro otestování fyzické výkonnosti tenistů žákovského věku.
- U2: Výběr doporučených cvičení a jejich dávkování, podle kterých budou testované osoby cvičit.
- U3: Otestování hráčů zvolenými kondičními cvičeními na začátku, v průběhu a na konci určeného období.
- U4: Výběr otázek, které budou obsaženy v dotazníku pro mladé tenisty.
- U4: Zpracování a vyhodnocení výsledků.

3. 2 Metody výzkumu

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala problematiku kondiční přípravy, přesněji vliv kondiční přípravy na výkonnost tenisty žákovského věku. Jako hlavní metodu zkoumání kondiční připravenosti jsem si zvolila testování vybrané skupiny mladých tenistů a doplňkovou metodu zkoumání tvoří pozorování a dotazníky určené hráčům.

3. 2. 1 Testování vybrané skupiny hráčů

Pro své testování jsem si vybrala skupinu 12 tenistů (chlapci i dívky) ve věkovém rozhraní 7 – 15 let. Testování muselo být vzhledem k velkému věkovému rozmezí náležitě upraveno. Tenisté byli podle věku rozděleni do dvou skupin. Skupinu A tvořili nezávodní hráči ve věku 7 – 10 let a skupinu B tvořili závodní hráči ve věku 11 – 15 let.

Byla uskutečněna 3 testování. První testování proběhlo 1. listopadu 2007, druhé 12. března 2008 a třetí 8. října 2008. Všem hráčům byl nejprve vysvětlen důvod, proč budou testováni. Následně byli hráči seznámeni s průběhem celého testování a s 11 kondičními cvičeními, tj. s tím, jak vypadá průběh kondičního cvičení a jak jej správně provést. Při druhém a třetím testování byly zachovány stejné kondiční cviky i podmínky, tzn. kondiční testy se prováděly opakovaně v tenisové hale v Benátkách nad Jizerou. Hráči se vždy před testy důkladně rozehráli a rozcvičili. Všichni hráči plnili stejné kondiční cvičení. Teprve pak následovalo další cvičení. Výsledky každého kondičního cvičení jsem zapisovala do předem připravených tabulek.

Po dokončení prvního testování tenisté obdrželi tréninkový plán (kondiční cviky a doporučené dávkování) a tréninkový záznam (zápis uskutečněného či neuskutečněného cvičení). Případné otázky ohledně kondičních cvičení v tréninkovém plánu byly na místě zodpovězeny. Testování probíhalo anonymně. Aby nedošlo k záměně výsledků, každému z dvanácti testovaných hráčů bylo přiděleno číslo (1 – 12), které si každý zapsal na obdržený tréninkový záznam. Tento vyplněný záznam pak při následujícím testování všichni hráči odevzdali.

Tenisté prováděli kondiční cvičení 2 krát týdně pod vedením trenéra před a po tréninkové jednotce a 1x týdně sami doma. Trenér mohl tréninkový plán během tréninkového procesu individuálně přizpůsobovat hráči.

3. 2. 1. 1 Přehled a charakteristika kondičních cvičení v testu

Kondiční cvičení a jejich bodové hodnocení uvedené v mém testu jsou vybrána z kondičních testů vydaných Českým tenisovým svazem. Tyto kondiční testy se provádějí každý rok na tenisovém soustředění juniorské reprezentace

a dalších soustředěních pořádaných nejúspěšnějšími českými tenisovými kluby, např. I. ČLTK Praha, TK Sparta, TK AGROFERT Prostějov aj... Do testu patří následující kondiční cvičení, která mají přesně dané pořadí:

1. Čtyřskok z místa

Úkol: Zjistit úroveň výbušné síly pravé a levé dolní končetiny.

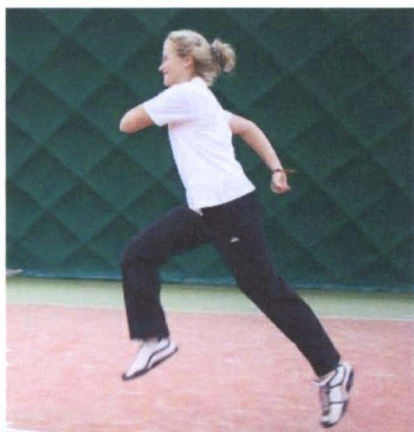
Popis: Hráč se z bočního stoje rozkročného za základní čárou (ZČ) odrazí např. pravou – levou – pravou – levou a doskočí na obě nohy. Měří se vzdálenost od ZČ k poslední stopě doskoku.

Hodnocení: Délka skoku v cm.

Pravidla: Povoleny jsou 2 pokusy, měří se delší z nich.

Pomůcky: Měřicí pásmo a izolepa.

Obr. 3



2. Skok snožmo z místa

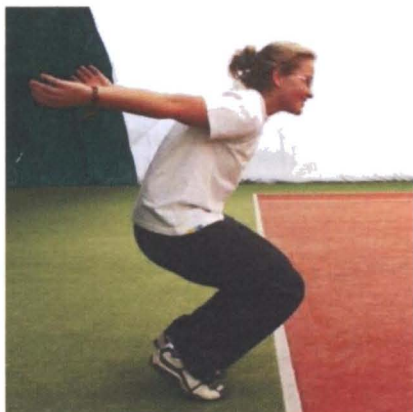
Úkol: Zjistit úroveň výbušné síly obou dolních končetin naráz.

Popis: Hráč se z mírného podřepu za ZČ odrazí snožmo vpřed a dopadá opět na obě nohy. Měří se vzdálenost od ZČ k stopě doskoku.

Hodnocení: Délka skoku v cm.

Pravidla: Povoleny jsou 2 pokusy, měří se delší z nich.

Pomůcky: Měřicí pásmo a izolepa.



3. Hod jednoruč medicinbalem (1 kg)

Úkol: Zjistit úroveň výbušné síly hrající paže.

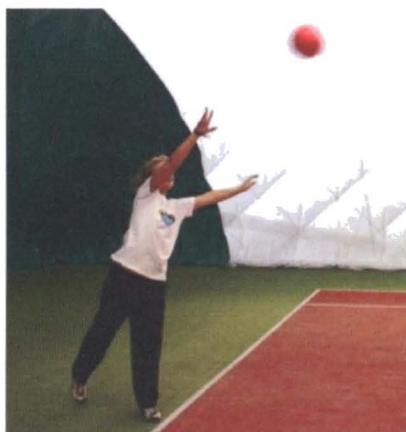
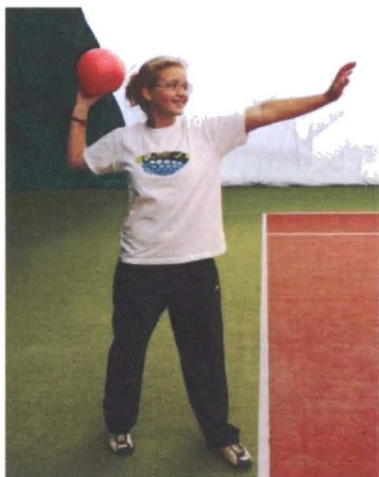
Popis: Hráč stojí bokem za ZČ, míč drží v hrající ruce ve vzpažení. Po mírném záklonu hodí míč přímo vpřed pohybem obdobným jako při servisu. Měří se vzdálenost od ZČ ke stopě dopadu míče.

Hodnocení: Délka hodu v cm.

Pravidla: Povoleny jsou 3 pokusy, hodnotí se nejdelší z nich. Nesmí být přešlap.

Pomůcky: Medicinbal (1 kg), měřicí pásmo, izolepa.

Obr. 5



4. Hod obouruč medicinbalem (1-2 kg)

Úkol: Zjistit výbušnou sílu paží a zádového svalstva.

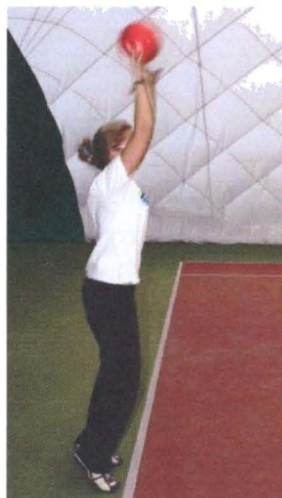
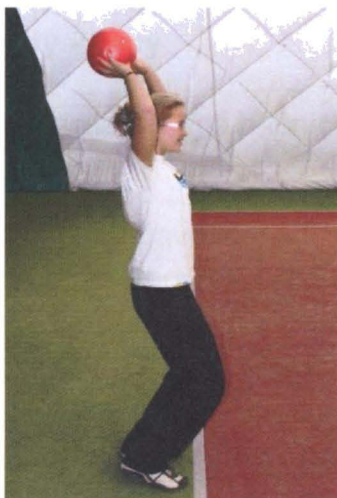
Popis: Hráč stojí čelem za ZČ, míč drží oběma rukama ve vzpažení. Po mírném záklonu hodí míč vpřed. Měří se vzdálenost od ZČ ke stopě dopadu míče.

Hodnocení: Délka hodu v cm.

Pravidla: Povoleny jsou 3 pokusy, hodnotí se nejdelší z nich. Nesmí být přešlap.

Pomůcky: Skupina A medicinbal (1kg), skupina B medicinbal (2kg), měřicí pásma

Obr. 6



5. Kliky

Úkol: Zjistit dynamickou sílu paží.

Popis: Hráč je ve vzporu klečmo (skupina A a dívky) / ležmo (skupina B) a pravidelně napíná a pokrčuje horní končetiny. Bedra se neprohýbají. Měří se počet kliků za 1 minutu.

Hodnocení: Počet správně provedených kliků za 1 minutu.

Pravidla: Cvičí se ve dvojici. Necvičící počítá cvičícímu správně provedené kliky.

Pomůcky: Karimatky, stopky.



6. Sedy - lehy

Úkol: Zjistit vytrvalost v síle břišních a bedro-kyčelních svalů.

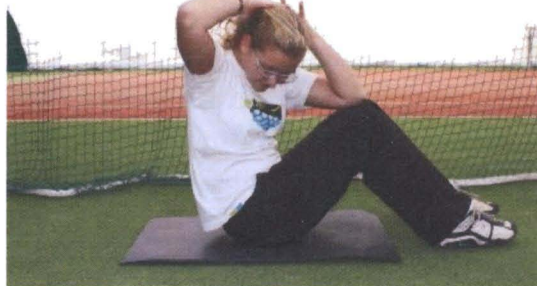
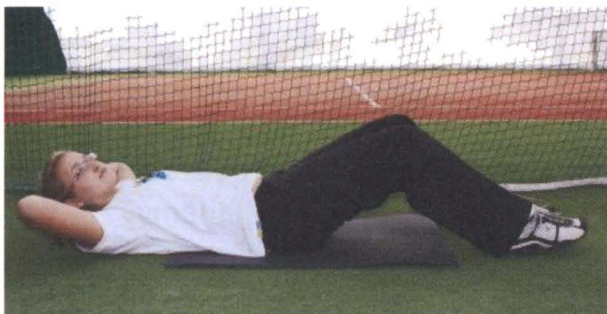
Popis: Hráč je v lehu pokrčmo, bedra má přitisklá k zemi, ruce jsou spojeny za hlavou a střídavě se ohnutým předklonem s rotací trupu vpravo dotýká levým loktem pravého kolene a zpět do základní polohy. Totéž opačně.

Hodnocení: Počet správně provedených sedů za 1 minutu.

Pravidla: Cvičí se ve dvojici. Necvičící počítá cvičícímu správně provedené sed lehy. Paty se dotýkají podložky. Loket se musí dotknout kolene.

Pomůcky: Karimatky, stopky.

Obr. 8



7. „Pěti míčovka“ (hvězdicový sprint po kurtě)

Úkol: Zjistit úroveň vytrvalosti v rychlosti a úroveň obratnosti.

Popis: V první fázi cvičení hráč startuje ze středu ZČ. Běží k 1. míči, který leží na značce, sebere ho a běží zpět na střed ZČ, kde položí míč a běží ke 2. míči. To se opakuje do té doby, než sebere všechny míče. V druhé fázi cvičení míče nastrádané na střed ZČ opět co nejrychleji vrátí na původní místo. Cvičení končí po vrácení posledního míče a doběhnutí na střed ZČ.

Hodnocení: Čas s přesností na desetiny sekundy.

Pravidla: Povolen je pouze 1 pokus. Míče musí být vráceny přesně na značky.

Pomůcky: 5 míčů, stopky, značky.

Obr. 9



8. „Tři míčovka“

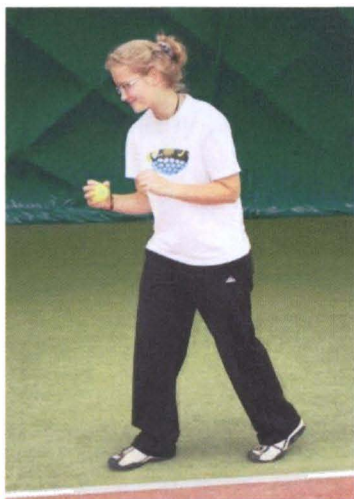
Úkol: Zjistit úroveň vytrvalosti v rychlosti.

Popis: Hráč startuje ze středu ZČ s míčkem v ruce. Běží doprava po ZČ až ke značce, kde leží 2. míč. Míče navzájem vymění a běží po ZČ přes střed k další značce, kde leží 3. míč. Opět míče vymění. Tímto způsobem vymění míče 10krát. Cvičení končí po poslední výměně míčů a doběhnutím na střed ZČ.

Hodnocení: Čas s přesností na desetiny sekundy.

Pravidla: Povolen pouze 1 pokus. Míče musí být vyměňovány přesně na značky.

Pomůcky: 3 míče, stopky, značky.



9. Přeskoky přes švihadlo (2 min.)

Úkol: Zjistit úroveň frekvence, vytrvalosti a koordinace dolních končetin.

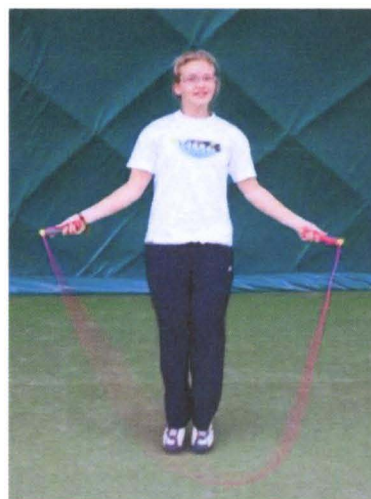
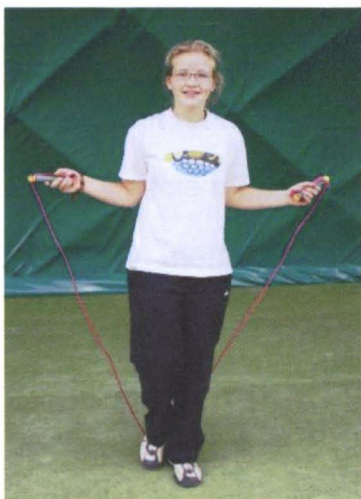
Popis: Hráč skáče libovolně co nejrychleji přes švihadlo po dobu 2 minut.

Hodnocení: Počet přeskoků za 2 minuty.

Pravidla: Cvičí se ve dvojici. Necvičící počítá cvičícímu úspěšné přeskoky.

Pomůcky: Švihadla, stopky.

Obr. 11



10. Dvojšvihy přes švihadlo

Úkol: Zjistit úroveň výbušné, dynamické a odrazové síly dolních končetin.

Popis: Hráč skáče snožmo vzhůru. Během 1 skoku protočí 2x švihadlem.

Hodnocení: Povoleny jsou 3 pokusy. Počet přeskoků bez přerušení.

Pravidla: Cvičí se ve dvojici. Necvičící počítá cvičícímu úspěšné přeskoky.

Pomůcky: Švihadlo.

Obr. 12



11. Vytrvalý běh (800m, 1000m)

Úkol: Zjistit obecnou vytrvalost v běhu.

Popis: Skupina A běží co nejrychleji 800m, skupina B běží 1000m. Trenér by měl upozornit na důležitost rovnoměrného tempa.

Hodnocení: Čas se měří na desetiny sekundy.

Pravidla: Čas se měří stopkami. Hráči nesmí vyšlapovat z dráhy a bránit ostatním.

Pomůcky: Běžecká dráha, stopky.



3. 2. 1. 2 Přehled doporučených kondičních cvičení v TP

Tab. 3

Kondiční cv.	Metoda	Počet opakování	Počet sérií
Švihadlo Před tj	V každé sérii 10 (SA) – 20 (SB) přeskoků snožmo, střídavě, jedno nož a dvojšvihy.	SA 40 SB 80	SA 2 série SB 3 série
Vějíř Před tj	Hvězdicový běh po kurtě. Hráč doběhne ze středu základní čáry ke značce a zpět (5x).	SA 1x SB 2x	- -
Expandér Po tj	Kompenzační cvičení pro nehrající ruku. Hráč dynamicky přitahuje gumový provaz.	SA 20 SB 25	SA 2 série SB 3 série
Kliky Po tj	SA a dívky ze vzporu klečmo, SB ze vzporu ležmo. Trenér kontroluje správnou techniku.	SA 10 SB 5 - 10	SA 2 série SB 2 série
Sedy – lehy Po tj	Leh pokrčmo, ruce v týl, ohnutý předklon s rotací trupu vpravo, dotek levým loktem pravého kolene a zpět do lehu. To samé na druhou stranu.	SA 10 SB 15	SA 3 série SB 3 série
Dřepy Po tj	Dřepy s výskokem. Pouze pro hráče do 14 let a se zdravými koleny.	SA 10 SB 10 - 15	SA 3 série SB 3 série
Fartlek Po tj	Různé druhy běhu (atletická abeceda) se střídáním tempa (pomalu, rychle).	SA 15 min. SB 30 min.	SA 2x týdně SB 2x týdně

Pozn. SA – Skupina A, SB – Skupina B, tj – tréninková jednotka, TP – tréninkový plán

3. 2. 2 Pozorování

Tuto metodu zkoumání jsem používala především u skupiny A, kde se tenisové pokroky a celková výkonnost hráčů nedaly hodnotit na základě zlepšení či zhoršení v tenisovém žebříčku. Jejich věk jim totiž neumožňoval hrát oficiální tenisové turnaje. Výhodou této metody bylo, že jsem většinu testovaných hráčů osobně trénovala. Na celý tréninkový proces jsem proto mohla pravidelně dohlížet a vyhodnocovat pokroky. U ostatních testovaných hráčů jsem spolupracovala s jejich trenérem, který mi pravidelně posílal jejich hodnocení.

3. 2. 3 Dotazník pro hráče

Jako doplňkovou metodu zkoumání jsem si zvolila dotazník, který byl určen nejen pro testovanou skupinu, ale i pro jiné hráče žákovského věku s různou výkonnostní úrovní. Dotazníky jsem rozdala v průběhu výzkumného období 50 hráčům žákovského věku. Každý dotazník obsahoval 21 otázek. Způsob podání otázek byl přizpůsoben nejmladším tenistům. Proto převažují uzavřené otázky (zaškrtování jedné z několika možností) nad otevřenými. Otázky jsou stručné, jasné a výstižné.

Hlavní úkoly dotazníku

- 1) Zjistit, jaký mají hráči vztah ke kondiční přípravě.
- 2) Zjistit, jak jsou sami hráči schopni zhodnotit svoji kondiční úroveň.
- 3) Zjistit, zda dobrá kondice v utkání kladně ovlivňuje psychiku hráče.
- 4) Zjistit, zda kondiční příprava ovlivňuje tenisovou výkonnost hráče.
- 5) Zjistit, jak často se hráči věnují regeneraci a kompenzačním cvičením.
- 6) Zjistit, jak často dochází u hráčů ke zranění a která zranění se nejvíce opakují.
- 7) Zjistit, čeho chtějí mladí hráči v tenise dosáhnout, jaké mají ambice.

4. Výsledky a jejich interpretace

4. 1 Výsledky testování a pozorování

4. 1. 1 Výsledky 1. testování (1. 11. 2007)

Skupina A

Tab. 4

Cvičení (max. 100bodů)	Hráč 1	Hráč 2	Hráč 3	Hráč 4	Hráč 5	Hráč 6
Čtyřskok z místa	7,08 m 90b.	7,00 m 52b.	5,95 m 17b.	5,75 m 20b.	6,02 m 82b.	6,52m 59b.
Skok z místa	1,78m 61b.	1,68m 49b.	1,46m 17b.	1,54m 25b.	1,60m 51b.	1,74m 57b.
Hod med. 1 kg (jednoruč)	8,45m 57b.	8,65m 44b.	5,00m 4b.	5,70m 8b.	5,95m 45b.	6,45m 20b.
Hod med. 1 kg (obouruč)	6,65 m 62b.	6,50m 43b.	5,80m 31b.	5,75m 30b.	4,20m 43b.	6,15m 50b.
Kliky 1 min. (vzpor klečmo)	48 95b.	43 70b.	20 31b.	28 46b.	45 100b.	32 78b.
Sedy – lehy 1 min.	18 17b.	26 34b.	18 15b.	5 1b.	13 17b.	21 24b.
„Pěti míčovka“	43,2s 50b.	45,8s 31b.	49,3s 20b.	48,7s 21b.	43,9s 53b.	44,1s 46b.
„Tří míčovka“	29,5s 57b.	29,3s 40b.	33,1s 24b.	32,8s 28b.	29,7s 65b.	30,4s 49b.
Skoky na švihadle 2 min.	206 95b.	140 80b.	115 38b.	82 21b.	167 98b.	158 80b.
Dvojšvihy (bonus body)	0	0	0	0	0	0
Běh 800m (min)	3:24,3 43b.	3:28,4 44b.	3:48,7 20b.	3:46,0 21b.	3:28,3 80b.	3:22,9 48b.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	627 b.	487 b.	217 b.	221 b.	634 b.	511 b.

Hodnocení výkonů pro obě skupiny

- 1000 – 800 bodůvynikající kondiční úroveň (KÚ)
- 799 – 700 bodů.....vysoce nadprůměrná KÚ
- 699 – 500.....lehce nadprůměrná KÚ
- 499 – 300.....průměrná KÚ
- 299 a méně.....podprůměrná KÚ

Kondiční úroveň skupiny A po 1. testování

Tab. 5

Hráč	Kondiční úroveň	Body
Hráč 1	Lehce nadprůměrná	627
Hráč 2	Průměrná	487
Hráč 3	Podprůměrná	217
Hráč 4	Podprůměrná	221
Hráč 5	Lehce nadprůměrná	634
Hráč 6	Lehce nadprůměrná	511

Informace o skupině A a její vyhodnocení po 1. testování

Hráč 1

Pod číslem 1 je veden drobný chlapec ve věku 8 let. Tenisu se věnuje již 3 roky. Poslední rok trénuje 2 krát týdně individuálně s trenérem a jednou týdně ve skupinovém tréninku. Speciální tenisové kondiční přípravě se doposud nevěnoval.

Další sport, kterému se věnuje 2 krát týdně, je fotbal. Mladý hráč je velmi pohybově nadaný, čemuž přispívá i fotbalová průprava. Tělesné proporce jsou v normě. Jako největší nedostatek v testování bylo vyhodnoceno slabé břišní svalstvo. To se projevuje v tenise slabým podáním a malou razancí úderů. V 1. testování byl ohodnocen lehce nadprůměrně.

Hráč 2

Číslo 2 obdržela dívka ve věku 10 let. Tenisu se věnuje 5 let. Poslední rok trénuje 2 krát týdně s trenérem a jednou týdně má sparing. Speciální tenisové kondiční přípravě se věnuje 1 týdně a někdy cvičí se starší sestrou doma. Mezi její další aktivity patří aerobik, kterému se věnuje stejně intenzivně. Testování ukázalo, že má hráčka nedostatky především v rychlostní vytrvalosti, obratnosti a slabém břišním svalstvu. To pravděpodobně vyplývá z lehké nadváhy. Technicky dobře založené údery tak ztrácejí na kvalitě a efektivnosti. V 1. testování byla ohodnocena průměrně.

Hráč 3

Pod číslem 3 je veden statný chlapec ve věku 9 let. Tenisu se věnuje 3 roky. Poslední rok trénuje 2 krát týdně ve skupině a 1 týdně individuálně s trenérem. Speciální tenisové kondiční přípravě se nikdy nevěnoval. Žádnému jinému sportu se nevěnuje. Tělesné proporce ukazují na mírnou obezitu. Ta nejspíš ovlivnila i testování, protože nedostatky byly prokázány ve všech pohybových schopnostech, především ve slabém odrazu. Hráč má poměrně dobře zvládnutou techniku úderů s velkou razancí, ale delší a intenzivní trénink nevydrží. V 1. testování byl vyhodnocen jako podprůměrný.

Hráč 4

Hráč s číslem 4 je chlapec ve věku 9 let. Tenisu se věnuje 4 roky. Poslední rok trénuje 2 krát týdně ve skupině a 1 týdně individuálně s trenérem. Tréninky probíhají při nízké intenzitě, protože hráč trpí astmatem. Speciální tenisové kondiční přípravě se doposud nevěnoval. Mezi jeho záliby patří motokáry, kterým se 2 krát týdně aktivně věnuje. Tělesné proporce jsou v normě. Testování prokázalo velké nedostatky ve většině pohybových schopností, nejhůře dopadl

test na sílu břišních svalů a hod medicinbalem. Hráč má velmi pomalý a špatně koordinovaný pohyb po dvorci. Údery mají spíše slabší razanci. V 1. testování byl vyhodnocen jako podprůměrný.

Hráč 5

Pod číslem 5 je zaznamenávána drobná dívka ve věku 7 let. Tenisu se věnuje 2 roky. Poslední dobou trénuje 1-2 krát týdně s trenérem a 1 ve skupině. Speciální tenisové kondiční přípravě se doposud nevěnovala. Druhý sport, kterému se aktivně věnuje 2krát týdně, je aerobik. Tělesné proporce jsou v normě. Testování prokázalo dobrou úroveň pohybových schopností, ale největším nedostatkem je slabé břišní svalstvo. Hráčka má na svůj věk výbornou techniku úderů, rychlou reakci nohou a dobrý švih v ruce. Slabší stránkou je lehké podání a malá razance úderů. V 1. testování byla vyhodnocena lehce nadprůměrně.

Hráč 6

Hráč s číslem 6 je chlapec ve věku 8 let. Tenisu se věnuje 3 roky. Poslední rok trénuje 1-2 krát týdně s trenérem a 1-2 ve skupině. Speciální tenisové kondiční přípravě se nikdy nevěnoval. Další sport, kterému se aktivně věnuje 2krát týdně, je florbal. Tělesné proporce jsou v normě. Testování prokázalo nedostatky v podobě slabého břišního svalstva, což dokazují nízké hodnoty ve 3. a 6. cvičení. Díky florbalové přípravě je hráč na kurtě velmi rychlý a obratný. Tím se kompenzuje slabší techniku úderů. Postrádá větší razanci při útočných míčích. V 1. testování byl ohodnocen lehce nadprůměrně.

Souhrn informací o skupině A a její vyhodnocení po 1. testování

Tab. 6

Info	Hráč 1	Hráč 2	Hráč 3	Hráč 4	Hráč 5	Hráč 6
Pohlaví	Chlapec	Dívka	Chlapec	Chlapec	Dívka	Chlapec
Věk	8 let	10 let	9 let	9 let	7 let	8 let
Doba TT	3 roky	5 roků	3 roky	4 roky	2 roky	3 roky
Trénink S.	2x	2x	1x	1x	1-2x	1-2x
Trénink Sk.	1x	1x	2x	2x	1	1-2x
STKP	0	1x	0	0	0	0
Jiný sport	Fotbal	Aerobik	Nic	Motokáry	Aerobik	Florbal
Tělesné proporce	V normě	Nadváha	Obezita	V normě	V normě	V normě
Tenisový projev (1-5)	2	2	4	3	1	2
Technika (1-5)	2	2-	4	3	1	2
Razance úderů	nízká	střední	vysoká	nízká	nízká	střední
Podání	slabé	dobré	dobré	slabé	dobré	dobré
Pohyb po kurtě (1-5)	1	2-	4	3	1	1-
Nedostatky v testu	Břišní s., vytrvalost, síla	Břišní s., vytrvalost, rychlost,	Vše!	Vše mimo síly paží.	Břišní s., síla paží a zad.	Břišní s., síla, rychlost
Výsledky testu	Lehce nadprům.	Průměr	Pod průměrem	Pod průměrem	Lehce nadprům.	Lehce nadprům.

Vysvětlivky: TT-tenisový trénink, S-individuální, SK-skupinový, STKP-speciální tenisový kondiční trénink, 1-5 – školní známkování

Skupina B

Tab. 7

Cvičení	Hráč 7	Hráč 8	Hráč 9	Hráč 10	Hráč 11	Hráč 12
Čtyřskok z místa	9,45 m 92b.	7,7 m 21b.	7,18 m 10b.	8,55 m 37b.	8,13 m 41b.	9,2 m 76b.
Skok z místa	2,35 m 100b.	1,9 m 69b.	1,6 m 29b.	2,05 m 90b.	1,95 m 76b.	2,20 m 95b.
Hod med. 1 kg (jednoruč)	25 m 100b.	11,2 m 32b.	8,6 m 6b.	11 m 32b.	15,6 m 100b.	18 m 100b.
Hod med. 2 kg (obouruč)	13,9 m 100b.	7,8 m 29b.	5,2 m 5b.	9,15 m 51b.	9 m 62b.	10,1 m 40b.
Kliky 1min. (p-pánské, d-dámské)	50p 100b.	62d 70b.	40d 31b.	42d 34b.	30d 20b.	38p 100b.
Sedy – lehy 1 min.	35 37b.	38 49b.	32 32b.	41 60b.	15 5b.	40 50b.
„Pěti míčovka“	40,8s 50b.	41,5s 48b.	43,5s 39b.	42,7s 40b.	40,9s 52b.	41,1s 49b.
„Tří míčovka“	27,9s 40b.	30,2s 27b.	30,9s 22b.	30,5s 26b.	31,2s 22b.	28,2s 39b.
Skoky na švihadle 2 min.	192 65b.	189 64b.	240 90b.	141 42b.	168 53b.	180 60b.
Dvojšvihy (bonus body)	1	1	0	2	2	2
Běh 1000 m (min)	3:31,3 58b.	3:34,2 62b.	3:33,2 40b.	3:23,4 65b.	3:53,0 41b.	3:35,6 51b.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	742 b.	471 b.	304b.	477b.	472b.	660b.

Kondiční úroveň skupiny B po 1. testování

Tab. 8

Hráč	Kondiční úroveň	Body
Hráč 7	Vysoce nadprůměrná	742
Hráč 8	Průměrná	471
Hráč 9	Průměrná	304
Hráč 10	Průměrná	477
Hráč 11	Průměrná	472
Hráč 12	Lehce nadprůměrná	660

Informace o skupině B a její vyhodnocení po 1. testování

Hráč 7

Pod číslem 7 je zaznamenáván chlapec ve věku 13 let. Tenis se věnuje 6 let. Závodně hraje 2 roky. V poslední době trénuje pouze 2 krát týdně individuálně s trenérem, protože se dostal do výběrového týmu pro reprezentaci v atletice, resp. v oštěpu, a tomuto sportu se velmi intenzivně věnuje. Speciální tenisové kondiční přípravě se věnuje 1 týdně v rámci tréninku. Testování prokázalo vysoce kvalitní úroveň všech pohybových schopností, především dynamické síly v paži a tedy i velký potenciál pro hod oštěpem. Za lehký nedostatek lze považovat slabé břišní svalstvo. Na krajském tenisovém žebříčku se nejlépe umístil na 56. místě. V zápasech ho limituje především horší technika a malá razance úderů. Po 1. testování se umístil v horní hranici jako vysoce nadprůměrný.

Hráč 8

Pod číslem 8 je vedena dívka ve věku 14 let. Tenis hraje pouze 5 let. Kvůli pozdnímu začátku hraje závodně jen 1 rok. Trénuje 2 krát týdně individuálně

s trenérem a 2 krát týdně ve skupině. Speciální tenisové kondiční přípravě se doposud věnovala minimálně. Další sport, kterému se věnuje 1 týdně, je volejbal. Tělesné proporce jsou v normě. Testování prokázalo nedostatky především v odrazových a silových schopnostech, zejména ve slabém břišním svalstvu. Na krajském tenisovém žebříčku se nejlépe umístila na 92. místě. V zápasech pramení neúspěchy především ze špatné techniky úderů a obratnosti. Po 1. testování byla vyhodnocena jako průměrná.

Hráč 9

Hráč s číslem 9 je dívka ve věku 15 let. Tenisu se věnuje již 8 let. 4 roky hraje závodně. Trénuje 3krát týdně individuálně s trenérem a 1-2 týdně má sparing. Speciální tenisové kondiční přípravě se doposud věnovala minimálně. Jinému sportu se aktivně nevěnuje. Tělesné proporce jsou v normě. Testování prokázalo nedostatky především v odrazových, silových a rychlostních schopnostech. Výborný výkon podala v přeskocích na švihadle. Na krajském tenisovém žebříčku se nejlépe umístila na 40. místě. V zápasech nejvíce bojuje s psychikou. Má nízké sebevědomí a konec zápasu dohrává s velkým strachem z prohry. Z hlediska pohybových schopností v tenisovém zápase zaostává v rychlosti a síle. Technika úderů je kvalitní. Po 1. testování byla vyhodnocena jako průměrná.

Hráč 10

Pod číslem 10 je vedena dívka ve věku 14 let. Tenisu se věnuje 6 let. 2 roky hraje závodně. Trénuje 2 krát týdně individuálně s trenérem, 1 týdně má sparing a 1 týdně hraje ve skupině. Speciální tenisové kondiční přípravě se věnuje 1 týdně v rámci tréninku. Jinému sportu se aktivně nevěnuje. Tělesné proporce jsou v normě. Testování prokázalo nedostatky především v rychlostní koordinaci. Jako jediná z obou skupin má silné břišní svalstvo. Na krajském tenisovém žebříčku se nejlépe umístila na 63. místě. Zápas odehrává s velkou nervozitou, a tím velmi snižuje kvalitu celého výkonu. Pohyb po dvorci je nekoordinovaný a zbrklý. Po 1. testování byla vyhodnocena jako lehce průměrná.

Hráč 11

Hráč s číslem 11 je dívka ve věku 13 let. Tenisu se věnuje 5 let. Závodně hraje 2 roky. Trénuje 3 krát týdně individuálně s trenérem a 1-2 krát má sparing. Speciální tenisové kondiční přípravě se věnuje 1 týdně v rámci tréninku. Jinému sportu se aktivně nevěnuje. Tělesné proporce ukazují na lehkou nadváhu. Testování prokázalo nedostatky především ve vytrvalostních schopnostech a ve slabém břišním svalstvu. Na krajském tenisovém žebříčku se nejlépe umístila na 55. místě. Hráčka odehrává zápasy s velkou fyzickou zátěží, která má původ nejspíš v lehké nadváze. V druhé polovině zápasu bývá většinou fyzicky slabší a na tenisově rovnocennou soupeřku v závěru již nestačí. Po 1. testování byla vyhodnocena jako průměrná.

Hráč 12

Pod číslem 12 je zaznamenáván chlapec ve věku 13 let. Tenisu se věnuje 6 let a z toho hraje 3 roky závodně. Trénuje 3 krát týdně s trenérem a 2 krát týdně má sparing. Speciální tenisové kondiční přípravě se věnuje 1 týdně v rámci tréninku a občas samostatně. Dalším sportem, kterému se rekreačně věnuje, je fotbal. Tělesné proporce jsou v normě. Testování prokázalo velmi dobrou úroveň všech pohybových schopností, pouze břišní svalstvo je slabší. Na krajském tenisovém žebříčku se nejlépe umístil na 35. místě. Zápasy odehrává s velkým nasazením. Zastává především obranný systém hry s velkým množstvím dlouhých fyzicky náročných výměn. Technika úderů je slabší, limituje hráčův výkon v zápasech. Po 1. testování byl vyhodnocen jako lehce nadprůměrný.

Souhrn informací o skupině B a její vyhodnocení po 1. testování

Tab. 9

Info	Hráč 7	Hráč 8	Hráč 9	Hráč 10	Hráč 11	Hráč 12
Pohlaví	Chlapec	Dívka	Dívka	Dívka	Dívka	Chlapec
Věk	13 let	14 let	15 let	14 let	13 let	13 let
Doba TT	6 roků	5 roků	8 roků	6 roků	5 roků	6 roků
Doba ZO	2 roky	1 rok	4 roky	2 roky	2 roky	3 roky
Trénink S. (týdně)	2x	2x	3x	2x	3x	3x
Trénink Sk. (týdně)	0	2x	1-2x	2x	1-2x	2x
STKP	1x	0	0	1x	1x	1x
Jiný sport	Oštěp	Volejbal	Nic	Nic	Nic	Fotbal
Tělesné proporce	V normě	V normě	V normě	V normě	Nadváha	V normě
KTŽ	56	92	40	63	55	35
Tenis.projev	2	3	2	3	1-	1-
Technika	3	3	1-	3	1-	2
Razance úderů	nízká	střední	vysoká	střední	vysoká	střední
Podání	slabé	slabé	dobré	slabé	výborné	dobré
Tenis.pohyb	2	3	2-	2	3	1-
Nedostatky v testu	Břišní s., rychlost.	Rychlost, odraz, síla.	Vše mimo švihadla.	Rychlost, síla paží, odraz.	Břišní s., síla paží, rychlost.	Rychlost, síla paží a zad.
Výsledky testu	Vysoce nadprům.	Průměr	Průměr	Průměr	Průměr	Lehce nadprům.

Vysvětlivky: TT-tenisový trénink, S-individuální, SK-skupinový, STKP-speciální tenisový kondiční trénink, 1-5 – školní známkování, KTŽ – krajský tenisový žebříček

4. 1. 2 Výsledky 2. testování (12. 3. 2008)

Skupina A

Tab. 10

Cvičení	Hráč 1	Hráč 2	Hráč 3	Hráč 4	Hráč 5	Hráč 6
Čtyřskok z místa	7,55 m 100b.	7,05 m 54b.	6,45 m 37b.	6,75 m 48b.	6,35 m 100b.	6,63 m 64b.
Skok z místa	1,80m 63b.	1,67m 49b.	1,44m 13b.	1,70m 39b.	1,55m 45b.	1,79m 61b.
Hod med. 1 kg (jednoruč)	9,45m 84b.	9,25m 58b.	7,90m 33b.	6,80m 17b.	6,60m 56b.	6,70m 24b.
Hod med. 1 kg (obouruč)	6,70 m 63b.	6,69m 46b.	5,97m 34b.	5,82m 32b.	4,43m 47b.	6,32m 54b.
Kliky 1 min. (vzpor klečmo)	51 100b.	49 77b.	30 48b.	35 54b.	47 100b.	39 85b.
Sedy – lehy 1 min.	34 65b.	30 45b.	21 21b.	22 21b.	15 21b.	30 50b.
„Pěti míčovka“	43,9s 46b.	43,2s 38b.	48,3s 22b.	49,8s 20b.	43,2s 53b.	43,9s 46b.
„Tři míčovka“	27,4s 63b.	31,3s 24b.	32,7s 28b.	33,9s 20b.	31,5s 60b.	29,4s 57b.
Skoky na švihadle 2 min.	222 100b.	232 100b.	122 42b.	102 31b.	220 100b.	172 85b.
Dvojšvihy (bonus body)	1	0	0	0	1	1
Běh 800m (min)	3:21,3 49b.	3:36,4 34b.	3:44,1 22b.	3:41,0 23b.	3:27,5 84b.	3:21,1 49b.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	733b.	535 b.	300 b.	305 b.	666 b.	575 b.

Vysvětlivky:  zlepšení výkonu,  zhoršení výkonu,  stejný výkon

Kondiční úroveň skupiny A po 2. testování

Tab. 11

Hráč	Kondiční úroveň	Body	Porovnání 1. a 2. testu
Hráč 1	Vysoce nadprůměrná	733	Zlepšení o 106 b.
Hráč 2	Lehce nadprůměrná	535	Zlepšení o 48 b.
Hráč 3	Průměrná	300	Zlepšení o 83 b.
Hráč 4	Průměrná	305	Zlepšení o 84 b.
Hráč 5	Lehce nadprůměrná	666	Zlepšení o 32 b.
Hráč 6	Lehce nadprůměrná	575	Zlepšení o 64 b.

Informace o skupině A a její vyhodnocení po 2. testování

Hráč 1

Tento chlapec splnil tréninkový plán z 90%. V druhém testování se zlepšil takřka ve všech kondičních cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 6. cvičení na břišní svalstvo. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 7. cvičení na rychlostní vytrvalost a obratnost. Tenisový projev se zlepšil především díky větší razanci úderů. V 2. testování se chlapec zlepšil o 14%, přesto kondiční úroveň je stále ohodnocena jako vysoce nadprůměrná.

Hráč 2

Dívka s číslem dva splnila tréninkový plán z 50%. Příčinou špatného plnění plánu byl především pokles zájmu o tenis i o pravidelná cvičení. Přesto byl ve druhém testování zaznamenán výrazný pokrok v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 9. cvičení na dynamickou odrazovou sílu dolních končetin. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 8. cvičení na rychlostní vytrvalost. Z důvodů časté absence na tenisovém tréninku a nepravidelným cvičením se tenisový projev zlepšil pouze

nepatrně. V 2.testování se dívka zlepšila o 9% a kondiční úroveň byla vyhodnocena jako lehce nadprůměrná.

Hráč 3

Tento chlapec splnil tréninkový plán z 90%. Lepším stravováním a pravidelným cvičením zhubl 5 kilo. V druhém testování se zlepšil skoro ve všech kondičních cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 1.cvičení na dynamický odraz nohou a ve 3. cvičení na dynamickou sílu hrající paže. Jediný nepatrný pokles výkonu byl zaznamenán ve 2. cvičení na odraz obou dolních končetin. Tenisový projev se výrazně zlepšil. Chlapec vydrží intenzivnější zatížení tréninku. K míčům dobíhá dříve. Zdokonalila i technika úderů. V druhém testování se chlapec zlepšil o 28% a kondiční úroveň se z podprůměrné zvýšila na průměrnou.

Hráč 4

Chlapec s číslem čtyři splnil tréninkový plán také z 90%. V druhém testování se zlepšil v 10 cvičení. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 1. cvičení na dynamický odraz nohou a v 6. cvičení na břišní svalstvo. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 8. cvičení na rychlostní vytrvalost. Tenisový projev se výrazně zlepšil. Pohyb po dvorci je rychlejší a ekonomičtější. Údery jsou razantnější. V druhém testování se chlapec také zlepšil o 28% a kondiční úroveň se z podprůměrné zvýšila na průměrnou.

Hráč 5

Tato dívka splnila tréninkový plán z 60%. Příčinou nepravidelného cvičení byla častá zranění. V druhém testování se nepatrně zlepšila v 8 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 1. cvičení na dynamický odraz nohou a v 3. cvičení na dynamickou sílu hrající paže. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 8. cvičení na rychlostní vytrvalost. Tenisový projev se zlepšil pouze nepatrně. Údery jsou o něco razantnější a přesnější. Pohyb po dvorci je na stejné dobré úrovni. V druhém testování se dívka zlepšila o 5% a kondiční úroveň byla opět vyhodnocena jako lehce nadprůměrná.

Hráč 6

Chlapec s číslem šest splnil tréninkový plán z 80 %. Příčinou vynechávání kondičních cvičení byla lenost. V druhém testování byl nejvýraznější pokrok vyhodnocen v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 8. cvičení na rychlostní vytrvalost. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 7. cvičení na rychlostní vytrvalost a obratnost. Tenisový projev se nepatrně zlepšil. Útočné údery jsou důraznější. Pohyb po dvorci je na stejné dobré úrovni. V druhém testování se chlapec zlepšil o 11% a kondiční úroveň byla opět vyhodnocena jako lehce nadprůměrná.

Souhrn informací o skupině A a její vyhodnocení po 2. testování

Tab. 12

Info	Hráč 1	Hráč 2	Hráč 3	Hráč 4	Hráč 5	Hráč 6
Tréninkový plán	90%	50%	90%	90%	60%	80%
Tenis. projev	1-	2+	3	2	1	1-
Technika	2	2	3	2-	1	2
Razance úderů	Střední	Střední	Vysoká	Střední	Střední	Střední
Podání	Dobré	Dobré	Dobré	Slabé	Dobré	Dobré
Tenis. pohyb	1	2	3	2	1	1-
Zlepšená cv.	10	8	9	8	9	11
Nejvýraznější pokrok ve cv.	6. cv.	6. a 9. cv.	1. a 3. cv.	1. a 6. cv.	1. a 3. cv.	6. a 8. cv.
Nejslabší pokrok ve cv.	7. cv.	8. cv.	2. cv.	8. cv.	8. cv.	7. cv.
Výsledky testu	Vysoce nadprům.	Lehce nadprům.	Průměr	Průměr	Lehce nadprům.	Lehce nadprům.

Skupina B

Tab. 13

Cvičení	Hráč 7	Hráč 8	Hráč 9	Hráč 10	Hráč 11	Hráč 12
Čtyřskok z místa	9,50 m 96b.	7,65 m 19b.	7,10 m 9b.	8,72 m 42b.	8,95 m 81b.	9,3 m 82b.
Skok z místa	2,35 m 100b.	1,88 m 67b.	1,50 m 17b.	1,98 m 79b.	1,92 m 72b.	2,18 m 93b.
Hod med. 1 kg (jednoruč)	23,5 m 100b.	12 m 48b.	9,5 m 11b.	12,1 m 50b.	14,9 m 100b.	18,9 m 100b.
Hod med. 2 kg (obouruč)	16,6 m 100b.	8,5 m 40b.	5,7 m 7b.	8,9 m 46b.	9,3 m 68b.	10,5 m 45b.
Kliky 1min. (p-pánské, d-dámské)	55p 100b.	63d 70b.	38d 27b.	50d 41b.	39d 28b.	33p 100b.
Sedy – lehy 1 min.	40 50b.	39 53b.	33 35b.	49 94b.	26 19b.	42 56b.
„Pěti míčovka“	41,1s 49b.	41,03s 49b.	43,2s 42b.	40,9s 49b.	39,9s 54b.	39,5s 53b.
„Tří míčovka“	27,02s 53b.	28,06s 42b.	31,4s 19b.	29,8s 30b.	28,5s 45b.	27,9s 40b.
Skoky na švihadle 2 min.	248 94b.	221 80b.	336 100b.	203 71b.	363 100b.	200 70b.
Dvojšvihy (bonus body)	3	7	20	1	27	3
Běh 1000 m (min)	3:28,5 63b.	3:32,4 66b.	3:31,2 42b.	3:21,7 69b.	3:49,7 46b.	3:38,3 47b.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	805b.	534 b.	309 b.	571b.	613 b.	686b.

Vysvětlivky:  zlepšení výkonu,  zhoršení výkonu,  stejný výkon

Kondiční úroveň skupiny B po 2. testování

Tab. 14

Hráč	Kondiční úroveň	Body	Porovnání 1. a 2. testu
Hráč 7	Vynikající	805	Zlepšení o 63 b.
Hráč 8	Lehce nadprůměrná	534	Zlepšení o 63 b.
Hráč 9	Průměrná	309	Zlepšení o 5 b.
Hráč 10	Lehce nadprůměrná	571	Zlepšení o 94 b.
Hráč 11	Lehce nadprůměrná	613	Zlepšení o 141 b.
Hráč 12	Lehce nadprůměrná	686	Zlepšení o 26 b.

Informace o skupině B a její vyhodnocení po 2. Testování

Hráč 7

Tento chlapec splnil tréninkový plán z 80%. Příčinou nepravidelného cvičení byly časté oštěpařské tréninky a závody. V druhém testování se zlepšil v 9 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 10. cvičení při přeskoku na švihadle. Nepatrný pokles výkonu byl vyhodnocen ve 3. cvičení na dynamickou sílu hrající paže. Přesto získal plný počet bodů. Tenisový projev, technika a pohyb po dvorci zůstaly na stejné úrovni. Zlepšení nastalo pouze ve větší razanci úderů. To se projevilo i v zápasech vyšším množstvím zdárně ukončených míčů. V druhém testování se chlapec zlepšil o 8% a kondiční úroveň byla posunuta na vynikající kondiční úroveň.

Hráč 8

Hráčka s číslem 8 splnila tréninkový plán z 80%. Příčinou nepravidelného cvičení byla nemoc. V druhém testování se zlepšila v 9 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 9. a 10. cvičení při přeskocích na švihadle. K lehkému zhoršení výkonu došlo v 1. a 2. cvičení při odrazových schopnostech. Tenisový

projev se výrazně zlepšil. Díky rychlejšímu a obratnějšímu pohybu po dvorci se zlepšila i technika úderů. Při zápasech je schopna doběhnout a odehrát i velmi obtížné míče. V druhém testování se dívka zlepšila o 9% a kondiční úroveň byla posunuta na lehce nadprůměrnou.

Hráč 9

Tato dívka splnila tréninkový plán pouze z 20%. Příčinou nepravidelného cvičení bylo upřednostnění studia a jiných zájmů. Přesto se dívka zlepšila v 7 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán v 9. a 10. cvičení při přeskocích na švihadle. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 1. a 2. cvičení při odrazových schopnostech. Tenisový projev se na rozdíl od předchozí hráčky nezlepšil. Pohyb po dvorci a razance úderů jsou stále na stejně slabé úrovni. Při zápasech si stále nevěří a hraje mnoho pasivních míčů. V druhém testování se dívka zlepšila o pouhých 1,5 % a zůstala na průměrné kondiční úrovni.

Hráč 10

Dívka s číslem 10 splnila tréninkový plán z 90 %. Zlepšila se v 8 cvičení. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 9. cvičení při přeskocích na švihadle. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 2. cvičení při odrazových schopnostech. Tenisový projev se značně zlepšil. Pohyb po dvorci je rychlejší a obratnější. Technika úderů je kvalitnější, zejména při podání. Dívka je při zápasech klidnější a psychicky vyrovnanější. Herní situace si dokáže lépe připravit. V druhém testování se dívka zlepšila o 16% a kondiční úroveň byla posunuta na lehce nadprůměrnou.

Hráč 11

Tato dívka splnila tréninkový plán z 110%! Pokud již zvládala některé kondiční cvičení bez problému, pak si po konzultaci s trenérem sama tréninkové dávky zvyšovala. Navíc díky zvýšené fyzické aktivitě zhubla 4 kila. Zlepšila se v 9 cvičení. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán v 1. cvičení na odrazové schopnosti a v 9. a 10. cvičení při přeskocích na švihadle. Dívka se výborně naučila dvojšvihy a podstatně zrychlila frekvenci přeskoků. Tenisový projev se zlepšil. Dívka vydrží trénovat s vyšší zátěží po delší dobu. To se projevilo

i v zápasech, kde byla schopna udržet dlouhé a vyrovnané výměny. V druhém testování se dívka zlepšila o 23% a kondiční úroveň si posunula na lehce nadprůměrnou.

Hráč 12

Chlapec s číslem 12 splnil tréninkový plán z 50%. Příčinou nepravidelného cvičení bylo dlouhodobé zranění kotníku. Přesto se zlepšil v 8 cvičeních. Nejvýraznější pokrok nebyl nikde vyhodnocen. Všechna cvičení měla stejné či o trochu vyšší hodnoty jako v prvním testování. Hráč si zdokonalil techniku úderů, což se projevilo i v zápase. Již si dokáže vytvořit prostor pro ukončování výměn. Proto také tím dosahuje podstatně lepších výsledků. V druhém testování se chlapec zlepšil o 4% a kondiční úroveň si udržel lehce nadprůměrnou.

Souhrn Informací o skupině B a její vyhodnocení po 2. testování

Tab. 15

Info	Hráč 7	Hráč 8	Hráč 9	Hráč 10	Hráč 11	Hráč 12
Tréninkový plán	80%	80%	20%	90%	110%	50%
Tenis. projev	2	2-	2	2-	1	1-
Technika	3	2-	1-	2-	1-	1-
Razance úderů	Střední	Střední	Vysoká	Střední	Vysoká	Střední
Podání	Slabé	Slabé	Dobré	Dobré	Výborné	Dobré
Tenis. pohyb	2	2-	2-	2+	2-	1-
Zlepšená cv.	9	9	7	8	9	8
Nejvýraznější pokrok ve cv.	6. a 10. cv.	9. a 10. cv.	9. a 10. cv.	6. a 9. cv.	1., 9. a 10. cv.	3. cv.
Nejslabší pokrok ve cv.	3. cv.	1. a 2. cv.	1. a 2. cv.	2. cv.	2. cv.	11. cv.
Výsledky testu	Vynikající	Lehce nadprům.	Průměr	Lehce nadprům.	Lehce nadprům.	Lehce nadprům.



Vysvětlivky:  zlepšení,  stejné hodnoty



4. 1. 3 Výsledky 3. testování (8. 10. 2008)

Skupina A

Tab. 16

Cvičení	Hráč 1	Hráč 2	Hráč 3	Hráč 4	Hráč 5	Hráč 6
Čtyřskok z místa	7,45 m 100b.	6,98 m 51b.	5,91 m 23b.	6,80 m 50b.	6,18 m 94b.	6,81 m 74b.
Skok z místa	1,80m 63b.	1,60m 42b.	1,39m 8b.	1,65m 33b.	1,63 m 57b.	1,83m 69b.
Hod med. 1 kg (jednoruč)	9,85m 96b.	8,91m 51b.	6,85m 18b.	6,32m 12b.	6,25m 49b.	6,72m 24b.
Hod med. 1 kg (obouruč)	6,71 m 63b.	7,15m 55b.	5,70m 30b.	5,91m 33b.	4,60m 50b.	6,21m 51b.
Kliky 1 min. (vzpor klečmo)	56 100b.	47 73b.	11 18b.	36 56b.	50 100b.	35 81b.
Sedy – lehy 1 min.	33 61b.	10 5b.	18 15b.	21 21b.	10 11b.	35 69b.
„Pěti míčovka“	43,6s 48b.	44,9s 33b.	48,1s 22b.	47,1s 25b.	42,4s 58b.	41,2s 65b.
„Tří míčovka“	28,2s 60b.	30,2s 32b.	33,2s 24b.	31,2s 40b.	31,4s 60b.	29,8s 55b.
Skoky na švihadle 2 min.	284 100b.	159 87b.	111 36b.	130 47b.	230 100b.	183 90b.
Dvojšvihy (bonus body)	1	1	0	1	0	1
Běh 800m (min)	3:22,2 47b.	3:32,5 39b.	3:50,9 17b.	3:40,5 25b.	3:30,1 74b.	3:20,9 50b.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	738 b.	468 b.	211 b.	342 b.	653 b.	628 b.

Vysvětlivky:  lepší výkon než v 1. testu,  lepší výkon než v 1. i 2. testu

 horší výkon než v 1. testu,  stejný výkon jako v 1. testu

Kondiční úroveň skupiny A po 3. testování

Tab. 17

Hráč	Kondiční úroveň	Body	2. a 3. test	1. a 3. test
Hráč 1	Vysoce nadprůměrná	738	Zlepšení o 5 b.	Zlepšení o 111 b.
Hráč 2	Průměrná	468	Zhoršení o 67 b.	Zhoršení o 19 b.
Hráč 3	Podprůměrná	211	Zhoršení o 89 b.	Zhoršení o 6 b.
Hráč 4	Průměrná	342	Zlepšení o 37 b.	Zlepšení o 121 b.
Hráč 5	Lehce nadprůměrná	653	Zhoršení o 13 b.	Zlepšení o 19 b.
Hráč 6	Lehce nadprůměrná	628	Zlepšení o 53 b.	Zlepšení o 117 b.

Souhrn informací o skupině A a její vyhodnocení po 3. testování

Hráč 1

Tento chlapec splnil tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním ze 70%. Ve třetím testování dokázal zlepšit své výkony ještě ve 4 cvičeních. Nejvýraznější pokrok od prvního testování byl zaznamenán ve 3. cvičení na dynamickou sílu hrající paže a v 9. cvičení při přeskocích na švihadle. Hráč se od prvního testování výrazně zlepšil v technice a razanci úderů. Celkový tenisový projev a pohyb po dvorci jsou na velmi dobré úrovni. Díky cvičením na dynamickou sílu paže se hráč naučil tvrdší podání, které je schopen i přesněji umisťovat do kurtu. V třetím testování se chlapec zlepšil o 5 bodů od druhého testování a udržel si vysoce nadprůměrnou kondiční úroveň.

Hráč 2

Dívka s číslem 2 přestala po druhém testování tréninkový plán plnit. Přesto se třetího testování zúčastnila. Podařilo se jí zlepšit pouze ve 2 cvičeních. Zbylá cvičení měla velmi zhoršené výkony. Lehké zlepšení výkonu bylo zaznamenáno ve 4. cvičení na dynamickou sílu paží. Nejhorší výkon byl

vyhodnocen v 6. cvičení na břišní svalstvo, kde se u dívky potvrdila důležitost pravidelného cvičení (posilování). Hráčka přestala nejen pravidelně cvičit, ale také podstatně omezila tenisové tréninky. To způsobilo výrazné zhoršení nejen ve fyzické výkonnosti, ale také v tenisové výkonnosti. Ztrátou rychlosti, obratnosti a vytrvalosti se zhoršila technika úderů a celkový tenisový projev. Ve třetím testování se dívka zhoršila od druhého testování o 67 bodů a kondiční úroveň ji klesla na průměrnou.

Hráč 3

Tento chlapec také přestal po druhém testování tréninkový plán plnit. Přesto se třetího testování zúčastnil. Podařilo se mu nepatrně zlepšit pouze v jednom cvičení. Zbylá cvičení měla podobné výkony jako při prvním testování. Lehké zlepšení výkonu bylo vyhodnoceno v 7. cvičení na rychlostní vytrvalost a obratnost. Nejhorší výkon byl zaznamenán v 11. cvičení na vytrvalost. Zde se opět potvrdila důležitost pravidelného cvičení (běhu). Na rozdíl od výše uvedené hráčky tento chlapec sice přestal pravidelně cvičit, ale tenisové tréninky neomezil. Tenisový projev a technika úderů se mírně zhoršily, především kvůli slabé výdrži při intenzivním tréninku. Ve třetím testování se chlapec zhoršil od druhého testování o 89 bodů a z průměrné kondiční úrovně se vrátil opět do podprůměrné.

Hráč 4

Chlapec s číslem 4 splnil tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním na 90%. Ve třetím testování dokázal zlepšit své výkony v 8 cvičeních. Nejvýraznější pokrok od prvního testování byl zaznamenán v 1. cvičení na odrazové schopnosti, v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 9. cvičení při přeskocích na švihadle. Tenisový projev se od prvního testování výrazně zlepšil. Hráč je rychlejší a obratnější. A přestože trpí astmatem, unese dokonce i větší zatížení v tréninku. Údery jsou delší a razantnější. Postavení při smeči a podání je stabilnější a pevnější. Ve třetím testování se chlapec zlepšil od druhého testování o 37 bodů. Má stále průměrnou kondiční úroveň.

Hráč 5

Tato dívka splnila tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním z 30%. Ve třetím testování dokázala zlepšit své výkony v 5 cvičeních. Nejvýraznější pokrok od prvního testování byl vyhodnocen v 7. a 8. cvičení na rychlostní vytrvalost a obratnost. Nejslabší výkon byl zaznamenán v 6. cvičení na břišní svalstvo, kde přišla o nejvíce bodů. Tenisový projev se od prvního testování celkově zlepšil. Rychlost, obratnost a vytrvalost jsou na dobré úrovni. Údery jsou o něco prudší a pod lepší kontrolou. Slabší stránkou je stále slabé podání, což patrně souvisí se slabým břišním svalstvem a hrající paží. Ve třetím testování se dívka od druhého testování zhoršila o 13 bodů a má stále lehce nadprůměrnou kondiční úroveň.

Hráč 6

Chlapec s číslem 6 splnil tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním z 80%. Ve třetím testování dokázal zlepšit své výkony v 7 cvičeních. Nejvýraznější pokrok od prvního testování byl zaznamenán v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 7. cvičení na rychlostní vytrvalost a obratnost. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 4. cvičení na dynamickou sílu paží. Tenisový projev se od prvního testování mírně zlepšil. Hráč velmi intenzivně pracoval s trenérem na zdokonalení techniky úderů. To se nejvíce projevilo při podání, smeči a volejích. Pohyb po dvorci je rychlý, obratný a ekonomický. Ve třetím testování se chlapec od druhého testování zlepšil o 53 bodů a kondiční úroveň je stále lehce nadprůměrná.

Souhrn informací o skupině A a její vyhodnocení po 3. testování

Tab. 18



Info	Hráč 1	Hráč 2	Hráč 3	Hráč 4	Hráč 5	Hráč 6
Tréninkový plán	70%	0%	0%	90%	30%	80%
Tenis. projev	1-	2-	3-	2+	1	1
Technika	2+	2-	3	2+	1	1-
Razance úderů	Vyšší	Střední	Vysoká	Střední	Střední	Střední
Podání	Dobré	Slabé	Dobré	Dobré	Slabé	Dobré
Tenis. pohyb	1	3	3-	2+	1	1-
Zlepšená cv.	4	2	1	8	5	7
Nejvýraznější pokrok ve cv.	3. a 9. cv.	4. cv.	7. cv.	1. a 6. 9. cv.	7. a 8. cv.	6. a 7. cv.
Nejslabší pokrok ve cv.	7. cv.	6. cv.	11. cv.	3. cv.	6. cv.	4. cv.
Výsledky testu	Vysoce nadprům.	Průměr	Podprůměr	Průměr	Lehce nadprům.	Lehce nadprům.



Vysvětlivky: zlepšení, zhoršení, stejné hodnoty

Skupina B

Tab. 19

Cvičení	Hráč 7	Hráč 8	Hráč 9	Hráč 10	Hráč 11	Hráč 12
Čtyřskok z místa	9,61 m 100b.	8,23 m 34b.	7,34 m 12b.	8,91 m 50b.	8,62 m 62b.	9,23 m 77b.
Skok z místa	2,37 m 100b.	1,89 m 68b.	1,63 m 35b.	2,03 m 82b.	1,96 m 77b.	2,17 m 93b.
Hod med. 1 kg (jednoruč)	25,8 m 100b.	11,9 m 46b.	10,8 m 21b.	12,5 m 58b.	15,9 m 100b.	19,1 m 100b.
Hod med. 2 kg (obouruč)	16,4 m 100b.	8,7 m 43b.	5,8 m 7b.	9,49 m 57b.	9,65 m 76b.	10,3 m 42b.
Kliky 1min. (p-pánské, d-dámské)	53p 100b.	70d 80b.	37d 27b.	52d 42b.	38d 27b.	35p 100b.
Sedy – lehy 1 min.	41 53b.	47 84b.	39 53b.	52 100b.	30 27b.	47 73b.
„Pěti míčovka“	40,6s 50b.	39,5s 50b.	41,5s 47b.	40,6s 50b.	39,4s 55b.	39,7s 53b.
„Tři míčovka“	27,2s 50b.	30,02s 28b.	30,2s 25b.	29,5s 32b.	27,26s 54b.	27,6s 45b.
Skoky na švihadle 2 min.	245 92b.	210 75b.	279 100b.	193 65b.	315 100b.	203 71b.
Dvojšvihy (bonus body)	7	5	11	2	28	3
Běh 1000 m (min)	3:29,1 62b.	3:29,1 72b.	3:32,2 41b.	3:19,5 73b.	3:45,7 49b.	3:32,4 56b.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	807 b.	580 b.	368 b.	607 b.	627 b.	710 b.

Vysvětlivky:  lepší výkon než v 1. testu,  lepší výkon než v 1. i 2. testu

 horší výkon než v 1. testu,  stejný výkon jako v 1. testu

Kondiční úroveň skupiny B po 3. testování

Tab. 20

Hráč	Kondiční úroveň	Body	2. a 3. test	1. a 3. test
Hráč 7	Vynikající	807	Zlepšení o 2 b.	Zlepšení o 65 b.
Hráč 8	Lehce nadprůměrná	580	Zlepšení o 46 b.	Zlepšení o 109 b.
Hráč 9	Průměrná	368	Zlepšení o 59 b.	Zlepšení o 46 b.
Hráč 10	Lehce nadprůměrná	607	Zlepšení o 36 b.	Zlepšení o 130 b.
Hráč 11	Lehce nadprůměrná	627	Zlepšení o 14 b.	Zlepšení o 155 b.
Hráč 12	Vysoce nadprůměrná	710	Zlepšení o 24 b.	Zlepšení o 50 b.

Informace o skupině B a její vyhodnocení po 3. testování

Hráč 7

Tento chlapec splnil tréninkový plán mezi 2 a 3. testováním ze 30%. Začal intenzivněji trénovat hod oštěpem, a proto omezil jak pravidelná cvičení, tak tenisové tréninky. Ve třetím testování dokázal zlepšit své výkony v 6 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 10. cvičení při přeskocích na švihadle dvojšvihem. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 8. cvičení na rychlostní vytrvalost. Tenisový projev se od druhého testování výrazně nezlepšil. Pohyb po dvorci a razance úderů jsou na stejné úrovni. Technika úderů se nepatrně zhoršila. To souvisí s vysokou absencí na tenisovém tréninku. Na krajském tenisovém žebříčku se umístil až na 67. místě. Odehrál podstatně méně zápasů než v loňské sezoně a ve většině z nich podal horší výkon. Ve třetím testování se chlapec od druhého testování zlepšil o 2 body a jeho kondiční úroveň je stále vynikající.

Hráč 8

Dívka s číslem 8 splnila tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním z 80%. Ve třetím testování dokázala zlepšit své výkony v 6 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 1. cvičení na odrazové schopnosti a v 6. cvičení na břišní svalstvo. Nejslabší výkon byl zaznamenán v 8. cvičení na rychlostní vytrvalost. Tenisový projev se výrazně zlepšil. Hráčka je obratnější a má rychlejší starty. Technika úderu se zkvalitnila především v základních úderech. Stále má ovšem problémy v podání a v čopovaném bekhendu, což jí v zápasech velmi limituje. Přesto byla na turnajích úspěšnější než v loňské sezóně. Na krajském tenisovém žebříčku se posunula na 71. místo. Ve třetím testování se dívka od druhého testování zlepšila o 46 bodů a kondiční úroveň zůstala lehce nadprůměrná.

Hráč 9

Tato dívka splnila tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním z 90%. Ve třetím testování dokázala zlepšit své výkony v 7 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán ve 3. cvičení na dynamickou sílu hrající paže a v 6. cvičení na břišní svalstvo. Nejslabší výkon byl vyhodnocen v 1. cvičení na odrazové schopnosti. Tenisový projev se výrazně zlepšil. Díky lepšímu pohybu po dvorci a dokonalejší technice dokáže odehrát i velmi obtížné míče. V zápasech je po psychické stránce mnohem klidnější a snaží se aktivněji tvořit hru. Velkým nedostatkem je špatně technicky založené podání a mnoho dvojchyb, což způsobuje zbytečnou ztrátu bodů. Na krajském tenisovém žebříčku se posunula na 23. místo. Ve třetím testování se dívka od druhého testování zlepšila o 59 bodů a kondiční úroveň zůstala průměrná.

Hráč 10

Dívka s číslem 10 splnila tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním z 80%. Ve třetím testování dokázala zlepšit své výkony v 8 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 1. cvičení na odrazové schopnosti a v 4. cvičení na dynamickou sílu paží. Nepatrně slabší výkon byl zaznamenán v 9. cvičení při přeskocích na švihadle. Tenisový projev se od prvního testování velmi zlepšil. Pohyb je plynulejší, rychlejší a koordinovanější. Zlepšení techniky úderů se

projevilo v zápase menším množstvím nevynucených chyb. Hráčka během zápasu lépe ovládá své emoce a strach. Přesto v rozhodujících situacích nedokáže ukončit výměnu a hraje pasivně. Na krajském tenisovém žebříčku se posunula na 56. místo. Ve třetím testování se dívka od druhého testování zlepšila o 36 bodů a kondiční úroveň si udržela lehce nadprůměrnou.

Hráč 11

Tato dívka splnila tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním z 50%. Příčinou nepravidelného cvičení byla dlouhodobá nemoc. Ve třetím testování dokázala nepatrně zlepšit své výkony v 8 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 8. cvičení na rychlostní vytrvalost. Mírný pokles výkonu byl vyhodnocen v 1. cvičení na odrazové schopnosti. Tenisový projev se velmi zlepšil nejen díky lepší trénovanosti, ale především se zrychlil pohyb po dvorci. zápasy zvládá po fyzické stránce podstatně lépe, což se projevuje delší intenzitou nasazení. Je schopna zahrát mnohem více výměn se zdárným zakončením. Technika úderů je na stejné úrovni. Na krajském tenisovém žebříčku se posunula na 39. místo. Ve třetím testování se dívka od druhého testování zlepšila o 14 bodů a kondiční úroveň si udržela lehce nadprůměrnou.

Hráč 12

Chlapec s číslem 12 splnil tréninkový plán mezi 2. a 3. testováním z 80%. Ve třetím testování dokázal zlepšit své výkony v 6 cvičeních. Nejvýraznější pokrok byl vyhodnocen v 6. cvičení na břišní svalstvo a v 11. cvičení na vytrvalost. Nejslabší výkon byl zaznamenán v 4. cvičení na dynamickou sílu paží. Tenisový projev se nepatrně zlepšil. Základní údery po technické stránce zvládá velmi dobře. Razance úderů je v tréninku také dobrá, ale v zápasech je slabší. Pokud se při utkání dostane do krizové situace, pak pouze pasivně čeká na chybu soupeře. Má strach z důležitých momentů zápasu, čímž se zhoršuje kvalita jeho výkonu. Na krajském tenisovém žebříčku se posunul na 33. místo. Ve třetím testování se chlapec od druhého testování zlepšil o 24 bodů a kondiční úroveň si udržel vysoce nadprůměrnou.

Souhrn Informací o skupině B a její vyhodnocení po 3. testování

Tab. 21

Info	Hráč 7	Hráč 8	Hráč 9	Hráč 10	Hráč 11	Hráč 12
Tréninkový plán	30%	80%	90%	80%	50%	80%
KTŽ	67	71	23	56	39	33
Tenis. projev	2	2	1-	2	1	1-
Technika	3-	2	1-	2	1-	1-
Razance úderů	Střední	Střední	Vysoká	Střední	Vysoká	Střední
Podání	Slabé	Slabé	Dobré	Dobré	Výborné	Dobré
Tenis. pohyb	2	2	2	1-	2	1-
Zlepšená cv.	6	6	7	8	8	6
Nejvýraznější pokrok ve cv.	6. a 10 cv.	1. a 6. cv.	3. a 6. cv.	1. a 4. cv.	6. a 8. cv.	6. a 11. cv.
Nejslabší pokrok ve cv.	8. cv.	8. cv.	1. cv.	9. cv.	1. cv.	4. cv.
Výsledky testu	Vynikající	Lehce nadprům.	Průměr	Lehce nadprům.	Lehce nadprům.	Vysoce nadprům.

Vysvětlivky: zlepšení, zhoršení, stejné hodnoty

KTŽ – krajský tenisový žebříček

Výsledky testování u kontrolní skupiny závodních hráčů

Tab. 22

Cvičení	Hráč A	Hráč B	Hráč C	Hráč D	Hráč E	Hráč F
Čtyřskok z místa	9,39 m 88b.	9,24 m 78b.	8,77 m 53b.	8,68 m 49b.	8,60 m 61b.	8,92 m 80b.
Skok z místa	2,10 m 89b.	2,05 m 82b.	1,99 m 80b.	1,91 m 70b.	1,96 m 79b.	1,92 m 76b.
Hod med. 1 kg (jednoruč)	19,4 m 100b.	16,3 m 92b.	13,2 m 73b.	12,2 m 51b.	14,6 m 100b.	10,1 m 43b.
Hod med. 2 kg (obouruč)	14,5 m 100b.	12,3 m 73b.	10,2 m 71b.	9,5 m 57b.	8,2 m 49b.	8,9 m 60b.
Kliky 1min. (p-pánské, d-dámské)	25p 90b.	18p 82b.	64d 71b.	45d 39b.	43d 34b.	31d 22b.
Sedy – lehy 1 min.	48 77b.	50 85b.	45 76b.	49 94b.	32 32b.	39 53b.
„Pěti míčovka“	39,6s 53b.	37,5s 82b.	38,6s 61b.	39,3s 50b.	38,1s 74b.	38,5s 71b.
„Tři míčovka“	26,3s 70b.	25,9s 76b.	27,5s 57b.	28,6s 44b.	27,4s 50b.	28,1s 47b.
Skoky na švihadle 2 min.	240 90b.	265 100b.	282 100b.	305 100b.	205 86b.	215 93b.
Dvojšvihy (bonus body)	22	11	35	27	13	18
Běh 1000 m (min)	3:23,8 73b.	3:28,0 64b.	3:29,2 69b.	3:23,5 75b.	3:40,2 56b.	3:37,1 61b.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	830 b.	814 b.	711b.	627b.	621b.	606b.

Vysvětlivky: Hráč A – chlapec (13 let), Hráč B – chlapec (13 let), Hráč C – dívka (14 let)

Hráč D – dívka (14 let), Hráč E – dívka (13 let), Hráč F – dívka (13 let)

Porovnání výsledků skupiny B a kontrolní skupiny

Tab. 23

Cvičení	Skupina B (průměr)	Kontrolní skupina (průměr)
Čtyřskok z místa	8,6 m	8,9 m
Skok z místa	2 m	1,98 m
Hod med. 1 kg (jednoruč)	16 m	14,3 m
Hod med. 2 kg (obouruč)	10 m	10,6 m
Kliky 1min. (p-pánské, d-dámské)	47 kliků	37,6 kliků
Sedy – lehy 1 min.	42	44
„Pěti míčovka“	40,2 s	38,6
„Tří míčovka“	28,6	27,3
Skoky na švihadle 2 min.	240	252
Dvojšvihy (bonus body)	9 dvojšvihů	21 dvojšvihů
Běh 1000 m (min)	3:31 min.	3:30 min.
Výsledky dle normy ČTS maximum 1000 bodů	617 bodů	702 bodů

Tab. 24

	Skupina B	Kontrolní skupina
Krajský tenisový žebříček	48 (průměr)	22 (průměr)
Tenisové tréninky za týden	4 hodiny (průměr)	8 hodin (průměr)
Kondiční tréninky za týden	2x	3x
Získané body z testu	617 b.	701 b.
Kondiční úroveň	Lehce nadprůměrná	Vysoce nadprůměrná

Vysvětlivky: vyšší hodnoty

Shrnutí výsledků z testování a pozorování

Skupina A

- skupina A splnila tréninkový plán mezi 1. a 3. testem v průměru na 61%
- kondiční výkonnost se od prvního testování průměrně zlepšila o 11%
- nejvýraznější pokrok byl v průměru zaznamenán ve cvičení na břišní svalstvo, na dynamickou sílu hrající paže a na švihadlech
- nejslabší pokrok byl v průměru zaznamenán ve cvičení na vytrvalost, dynamický odraz dolních končetin a rychlostní vytrvalost
- tenisová výkonnost se dle pozorování trenéra zlepšila u 4 z 6 hráčů

Skupina B

- skupina B splnila tréninkový plán mezi 1. a 3. testem v průměru na 70%
- kondiční výkonnost se od prvního testování průměrně zlepšila o 16%
- nejvýraznější pokrok byl v průměru zaznamenán ve cvičení na břišní svalstvo, na dynamickou sílu hrající paže a na švihadlech (i dvojšvihy!)
- nejslabší pokrok byl v průměru zaznamenán ve cvičení na vytrvalost, dynamický odraz dolních končetin a rychlostní vytrvalost
- tenisová výkonnost se dle tenisového žebříčku zlepšila u 5 hráčů z 6
- skupina B v porovnání s kontrolní skupinou má méně tenisových i kondičních tréninků a tenisová i kondiční výkonnost je na nižší úrovni
- v tenisovém utkání se dle vyjádření trenéra i samotných hráčů výrazně zlepšila psychika u 2 hráčů

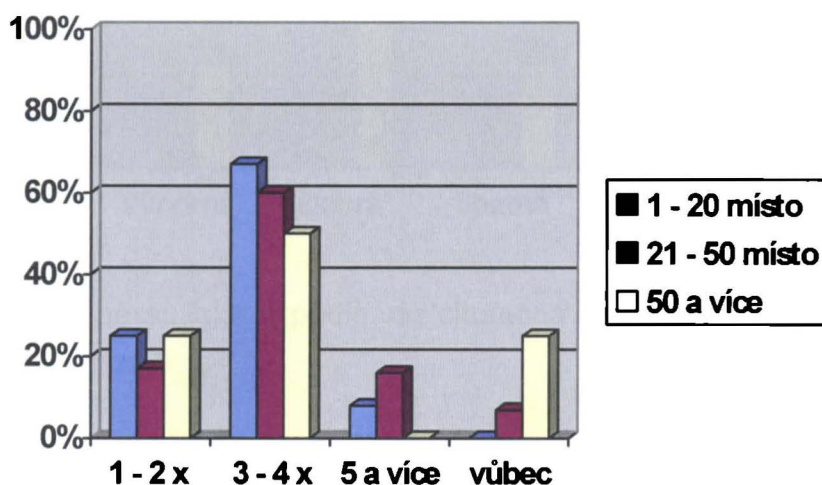
4. 2 Výsledky dotazníků

Při vyhodnocování výsledků dotazníků jsem hráče rozdělila do tří skupin podle umístění na celostátním tenisovém žebříčku. Hlavním úkolem bylo zjistit, jaký je rozdíl v kondiční přípravě u úspěšných a méně úspěšných hráčů. A dále:

1) Zjistit, jaký mají hráči vztah ke kondiční přípravě.

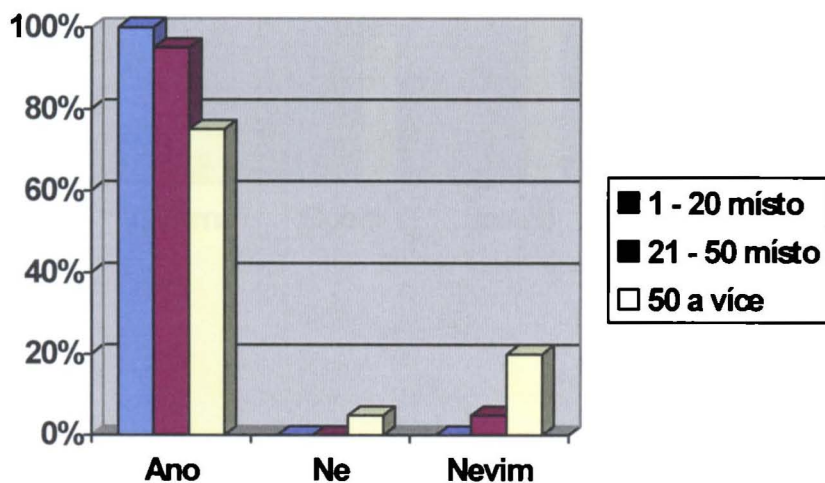
Otázka: Kolikrát týdně se věnuješ kondiční přípravě?

Obr. 14



Otázka: Myslíš si, že je v tenise důležité věnovat se kondiční přípravě?

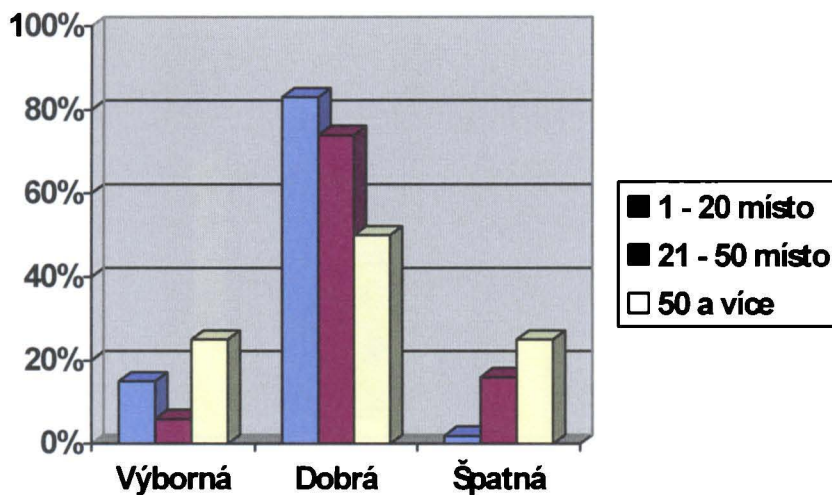
Obr. 15



2) Zjistit, jak jsou sami hráči schopni zhodnotit svoji kondiční úroveň.

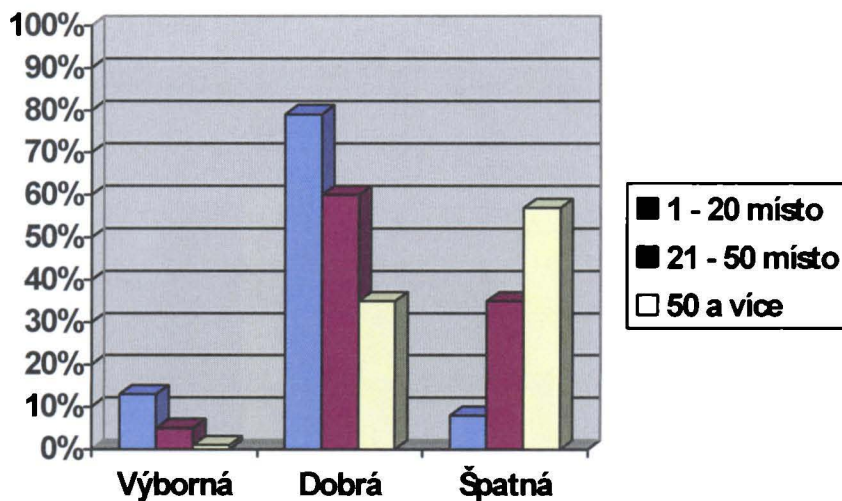
Otázka: Jaká je tvá kondiční výkonnost?

Obr. 16



Otázka pro trenéra: Jaká je podle vás skutečná kondiční výkonnost hráčů?

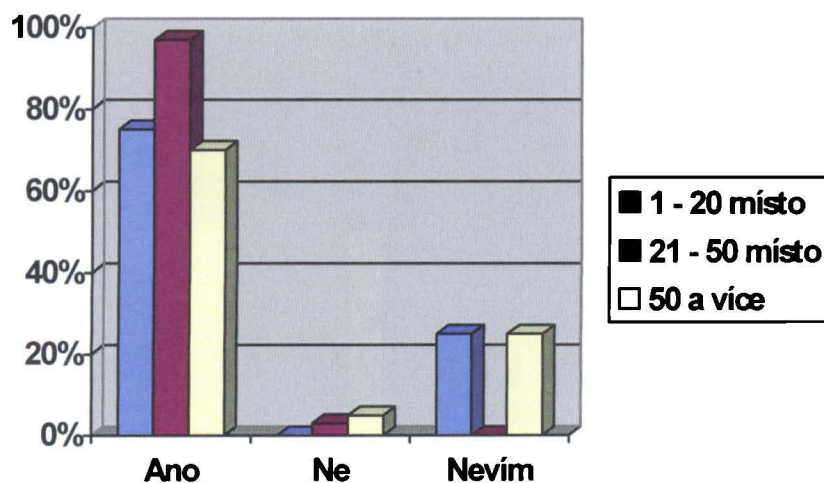
Obr. 17



3) Zjistit, zdali dobrá kondice ovlivňuje v utkání kladně psychiku hráče.

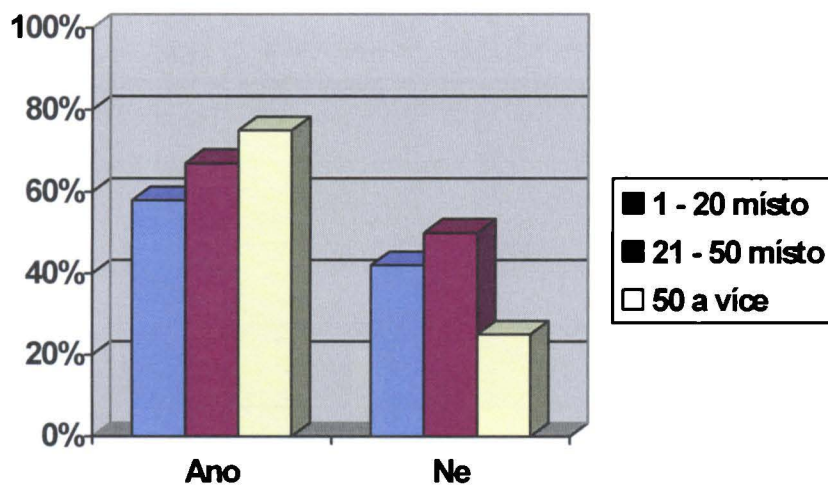
Otázka: Když víš, že máš lepší kondici než soupeř, věříš si víc na něj?

Obr. 18



Otázka: Cítíš se psychicky lépe, když se v zápase moc nezadýcháš?

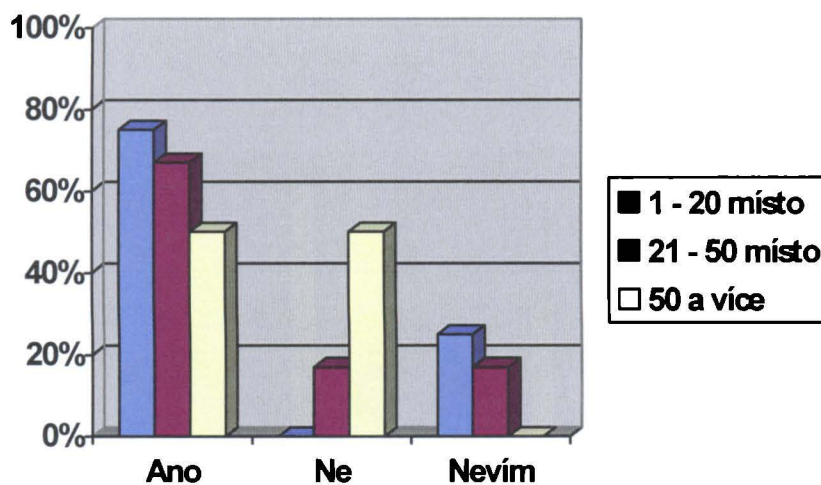
Obr. 19



4) Zjistit, zda kondiční příprava ovlivňuje tenisovou výkonnost hráče.

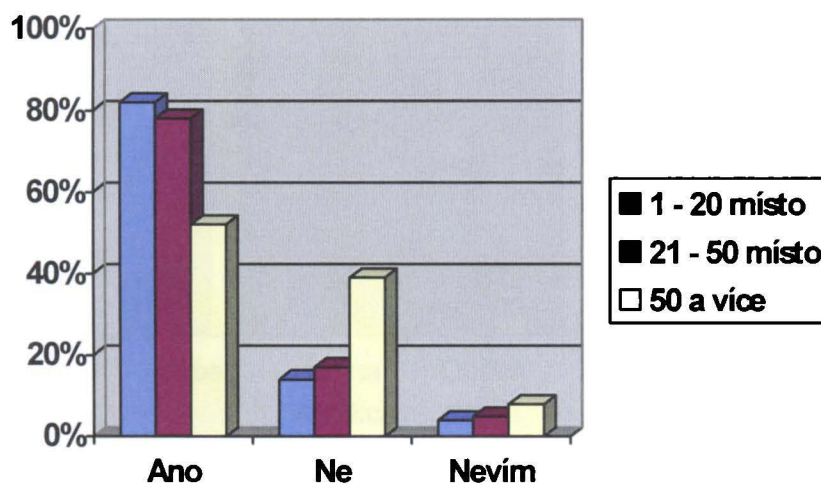
Otázka: Myslíš si, že bys vyhrál více zápasů, kdybys měl lepší kondici?

Obr. 20



Otázka: Myslíš si, že se díky lepší kondici v tenise zlepšuješ?

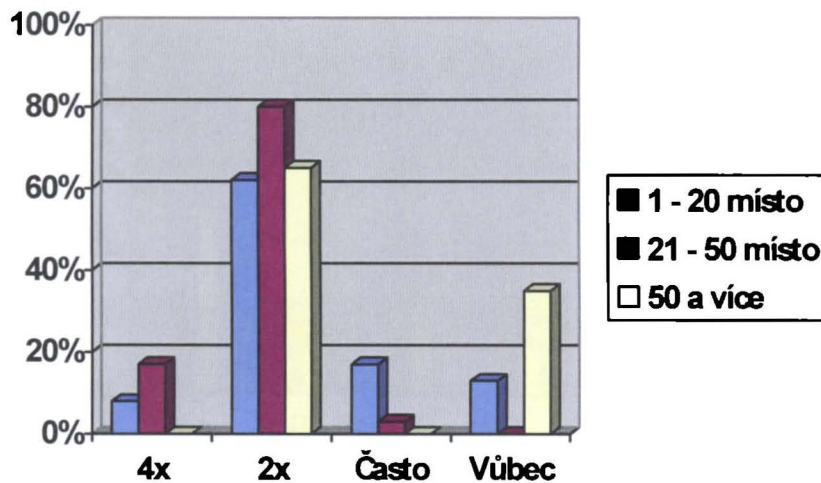
Obr. 21



5) Zjistit, jak často se hráči věnují regeneraci a kompenzačním cvičením.

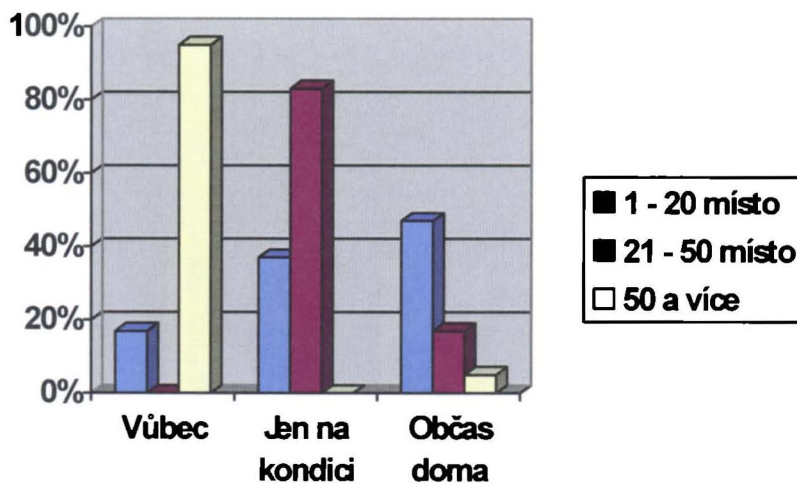
Otázka: Kolikrát za měsíc se věnuješ regeneraci?

Obr. 22



Otázka: Věnuješ se kompenzačním cvičením?

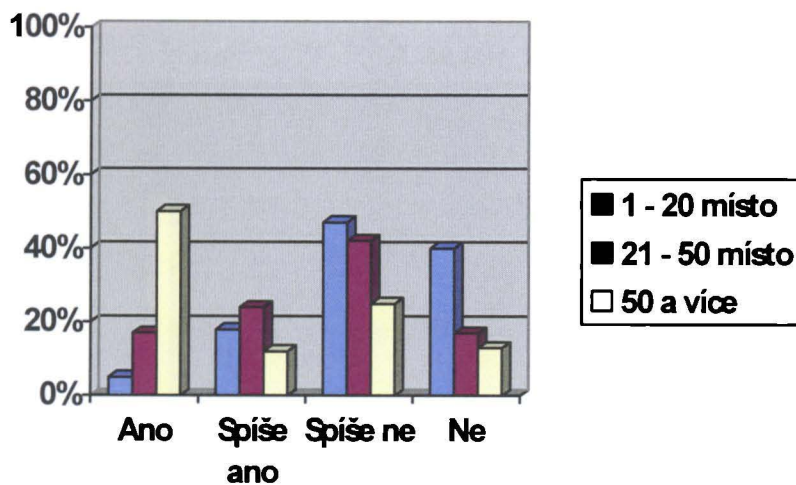
Obr. 23



6) Zjistit, jak často dochází u hráčů ke zranění a která zranění se nejvíce opakují

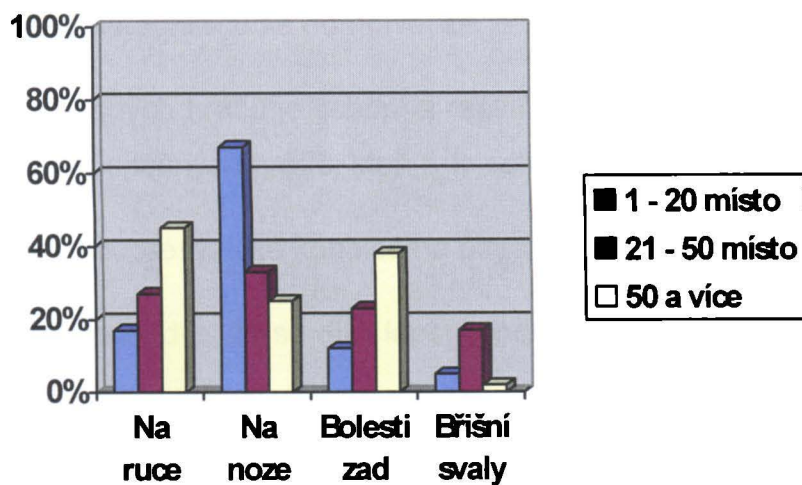
Otázka: Jsi často díky tenisu zraněný?

Obr. 24



Otázka: Které zranění je u tebe nejčastější?

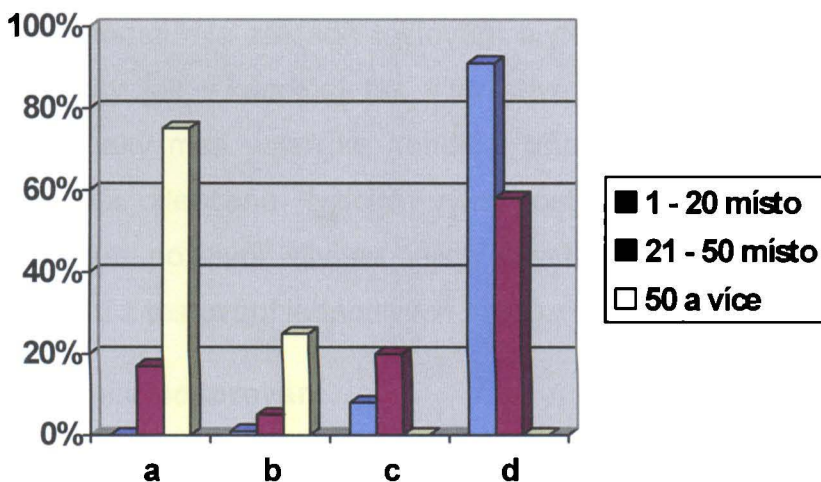
Obr. 25



7) Zjistit, čeho chtějí mladí hráči v tenise dosáhnout.

Otázka: Tvým cílem je: a) naučit se dobře hrát tenis, b) hrát české turnaje, c) hrát mezinárodní turnaje d) dostat se na grand slam

Obr. 26



Shrnutí výsledků dotazníků

- úspěšní hráči se věnují kondiční přípravě podstatně více než neúspěšní hráči
- převážná většina hráčů se domnívá, že je kondiční příprava v tenise důležitá
- většina úspěšných hráčů je schopna reálně vnímat svoji kondiční úroveň, na rozdíl od neúspěšných hráčů, kteří tuto schopnost nemají
- pozitivní vliv dobré fyzické kondice na psychiku pocítuje 80% všech hráčů
- 67% tenistů potvrdilo, že se díky lepší kondici zlepšila jejich výkonnost
- úspěšní hráči se věnují regeneraci a kompenzačním cvičením velmi málo, i přesto jsou na tom lépe než neúspěšní hráči
- úspěšní hráči jsou méně často zraněni než neúspěšní hráči
- úspěšnější hráči jsou nejčastěji zraněni na noze, neúspěšní hráči na ruce
- úspěšní hráči se chtějí dostat na grand slam, neúspěšní chtějí hrát dobře

5. Diskuse

V tenise je velmi složité hodnotit hráčův výkon v utkání. Výhra či prohra jsou pouze orientačními ukazateli. Je totiž mnoho aspektů, dle kterých lze výkon posuzovat. Mezi hlavní aspekty ovlivňující výkon hráče patří především komplexnost a trvalost výkonu. Zaměřila jsem se na výkon hráče z hlediska kondiční připravenosti. Na základě testování a pozorování jsem zaznamenávala průběžné výsledky jak v kondiční tak v tenisové výkonnosti. Pomocí dotazníků jsem zjišťovala, jaký mají vztah ke kondiční přípravě úspěšní a méně úspěšní hráči, a zda má zlepšená fyzická výkonnost u tenistů žákovského věku v tenisovém utkání pozitivní vliv na jejich psychiku. Nyní uvádím interpretace výsledků výzkumu z testování jednotlivých hráčů.

Testování a pozorování

Hráč 1

Tomuto chlapci pravidelná speciální tenisová kondiční příprava velmi prospěla. Tréninkový plán splnil z 80%. Jeho slabší muskulatura se podstatně zpevnila a zesílila. Nejvíce se zlepšil ve cvičeních na břišní a zádové svalstvo, které měl na počátku testování velmi ochablé. Odrazové, rychlostní a obratnostní schopnosti byly již od začátku testování velmi dobré. Přesto je dokázal ještě nepatrně zlepšit. Celkově si svou kondiční výkonnost zlepšil o 15%.

Zlepšení tenisového projevu velmi úzce souvisí z výše uvedenou kondiční výkonností. Chlapec díky posilování získal větší sílu, která se výrazně projevila ve větší razanci všech základních úderů. To mu umožňuje vyvinout větší tlak na soupeře, který se tím dostává do defenzivy. Chlapec tak zvládá již všechny herní systémy, což je v tenise základní podmínkou úspěšného tenisty. Do budoucna bych se v tréninku u tohoto hráče více zaměřila na podání, voleje a smeče.

Hráč 2

Tato dívka zpočátku plnila tréninkový plán na 50% a svoji průměrnou kondiční úroveň si zlepšila na lehce nadprůměrnou. Pak ovšem ztratila zájem o pravidelné cvičení a tréninkový plán postupně přestala plnit úplně. Zhoršila si

výsledky z druhého testu. Na konci testování měla dokonce horší hodnoty než na počátku. Kondiční úroveň se tím dostala opět na průměrné hodnoty.

Tenisová výkonnost se vzhledem k nepravidelnému tenisovému i kondičnímu tréninku výrazně zhoršila. Dívka ztratila chuť trénovat. V této situaci by si měl trenér s dívkou promluvit a zjistit, proč k tomuto obratu došlo. Dále by ji měl povzbudit a motivovat k dalšímu tréninku.

Hráč 3

Tento chlapec je obdobný případ jako výše uvedená dívka. Zpočátku se aktivně plnil tréninkový plán z 90% a zlepšil se téměř ve všech pohybových dovednostech. Dokonce se z podprůměrné kondiční úrovně polepšil na průměrnou. Pak ovšem nastal zvrat. Hráč velmi zlenivěl a od tréninkového plánu postupně upustil. Kondiční úroveň se tím dostala opět na podprůměrné hodnoty.

Chlapcův tenisový projev se vrátil do původní podoby. Kvůli nepravidelnému kondičnímu tréninku ztratil na rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. To způsobilo zhoršený pohyb po dvorci a slabší výdrž při intenzivnějším zatížení v tréninku. Razance úderů zůstala na stejné úrovni, ovšem s horší technikou. I tohoto chlapce by měl trenér více motivovat jak ke kondičnímu, tak k tenisovému tréninku.

Hráč 4

U tohoto chlapce jsem zaznamenala nejvýraznější pokrok z celé skupiny. Tréninkový plán plnil z 90% a z podprůměrné kondiční výkonnosti se posunul na průměrnou. Zlepšil se ve všech pohybových schopnostech i dovednostech. Zpevněním břišního a zádového svalstva má dokonce lepší držení těla. Celkově si svou kondiční výkonnost zlepšil o 35%.

Tenisová výkonnost velmi výrazně vzrostla. Hráč je díky rychlejšímu pohybu po dvorci včas u míčů, které je již schopen odehrávat s dokonalejší technikou úderů. I přestože chlapec trpí astmatem, dokáže vydržet ve vyšším nasazení intenzivnější zatížení v tréninku. Razance úderů je podstatně vyšší než

na počátku testování. Tento chlapec by měl zlepšit především liftovaný forhend a druhé podání. V zápasech by byl díky těmto nedostatkům velmi limitován.

Hráč 5

Tato dívka si po celou dobu testování držela lehce nadprůměrnou kondiční úroveň. Tréninkový plán plnila pouze z 45%, protože tréninky aerobiku a časté nemoci ji to více neumožňovaly. Kondiční výkonnost si zlepšila jen velmi nepatrně. Důležitým posunem v kondičním tréninku bylo především zlepšení dynamické síly hrající paže, kterou dívka zpočátku postrádala. Největším nedostatkem je stále slabé břišní svalstvo.

Tenisový projev byl již na počátku velmi dobrý, přesto se dívka ještě dokázala nepatrně zlepšit. Po technické stránce má všechny údery dobře založené. Razance úderů se v průběhu testování zlepšila, ale u servisu i nadále chybí. Tomu by měla být v budoucnu věnována velká pozornost. Pokud má hráč slabé podání, pak je jeho výkon v zápase poloviční.

Hráč 6

Tomuto chlapci speciální tenisová kondiční příprava velmi prospěla, přestože si po celou dobu testování udržoval lehce nadprůměrnou kondiční úroveň. Tréninkový plán plnil z 80%. Velký význam má především posílení břišního a zádového svalstva. Dále se podstatně zlepšila koordinace pohybů. Všechny ostatní pohybové schopnosti jsou od začátku na velmi dobré úrovni, k čemuž do jisté míry přispívá i florbalová průprava. Celkově si svou kondiční výkonnost zlepšil o 18%.

Přestože je tento chlapec velmi pohybově nadaný, jeho tenisový projev má velké rezervy. To je způsobeno špatnou technikou úderů, které jeho bývalý trenér nevěnoval dostatečnou pozornost. Největším problémem je forhend se západním držením (tzv. „kalifornák“). Toto držení je velmi nesnadné odstranit, protože hráč je na něho zvyklý. Většinu úderů s ním odehraje a není ochoten se učit něco jiného. Trenér by se měl pokusit jednoduše vysvětlit hráči, že do budoucna bude mít s tímto držením velké problémy, protože již nebude schopen technicky kontrolovat prudké míče, které na něho budou soupeři hrát. Dále při

západním forhendovým držením dochází v době zásahu míče k velké rotaci zápěstí. Při dlouhodobém tréninku se u takto namáhaného zápěstí může objevit zánět šlach.

Hráč 7

Tento chlapec má obrovský potenciál v hodů oštěpem. V letošní sezoně se dokonce dostal do juniorské reprezentace. Má nadprůměrnou dynamickou sílu v hrající paži a silné zádové svalstvo. Kondiční úroveň je vynikající a všechna testování zvládl bez větších problémů.

Z tenisového hlediska nemá tak dobře technicky založené údery, aby dosáhl větších úspěchů v tenise než v atletice. V tomto případě je na místě, aby se chlapec věnoval hodům oštěpem. Tenis by měl pro něho být spíše zpestřením či odpočinkem.

Hráč 8

V případě této dívky byla speciální tenisová kondiční příprava velmi prospěšná. Tréninkový plán plnila z 80%. Zpočátku měla dívka špatnou koordinaci pohybů, nepřesný odhad na míč a pomalé starty. Díky pravidelným kondičním cvičením se však dívka zlepšila takřka ve všech pohybových schopnostech a dovednostech. Celkově si svou kondiční výkonnost zlepšila o 19%.

S tenisem dívka začala až v pozdním věku, což znamenalo především techniku úderů. Ta se ovšem pravidelnými kondičními a tenisovými tréninky výrazně zlepšila. Dívka zrychlila pohyb po dvorci, který je koordinovanější a plynulejší. Také odhad na míč je přesnější, a tím je dokonalejší i technika úderů. Největší slabinou je i nadále špatný bekhend a podání. Dívka kvůli nim v zápase ztrácí mnoho zbytečných bodů. Natrénování jistého a přesného podání však trvá i několik let pravidelného tréninku. Na krajském žebříčku se posunula o 21 míst výše.

Hráč 9

Tato dívka zpočátku plnila tréninkový plán z 20%. To se projevilo v druhém testování, kdy podala takřka stejné výkony. Poté se začala

tréninkovému plánu věnovat z 90% a díky tomu měla v posledním testování podstatně lepší výsledky. Zlepšila se především v odrazových a silových schopnostech.

Hráčka má z celé skupiny nejvyšší umístění na žebříčku, přestože její kondiční úroveň je pouze průměrná. Tento nedostatek však kompenzuje v zápase velmi dobrou technikou úderů s přirozeným švihem. Speciální tenisová kondiční příprava jí pomohla především k většímu zrychlení při startech a při prudkých změnách směru. Dále přispěla k větší psychické odolnosti v zápase, která ji na počátku testování chyběla. Dívka se nyní snaží hrát aktivněji s co nejmenším počtem pasivních míčů. Dále se snaží více bojovat při náročných výměnách, které již nevzdává. U této dívky se jasně ukázalo, jak úzce spolu souvisí kondiční a tenisová výkonnost. Na krajském tenisovém žebříčku se posunula o 17 míst výše.

Hráč 10

Kondiční výkonnost této dívky se od prvního testování zlepšila o 21%. Tréninkový plán plnila z 85%. Zpočátku měla velké problémy s odrazovými, rychlostními a koordinačními schopnostmi, které měly negativní vliv na tenisovou výkonnost. Pravidelnými kondičními cvičeními se však pohybové schopnosti výrazně zlepšily.

Dívka hrála před prvním testováním velmi zbrklý a nesoustředěný tenis s velkým množstvím nevynucených chyb. V průběhu testovacího období získala na dvorci lepší orientaci a přehled. Tenisový projev je podstatně plynulejší a jistější. Zápasy odehrává s větší koncentrací a nadhledem, který v minulosti postrádala. Ačkoliv je dosud v důležitých momentech utkání nervózní, její nervozita již mnohem méně ovlivňuje její výkon v zápase. Na krajském tenisovém žebříčku se posunula o 7 míst výše.

Hráč 11

Tato dívka si také od prvního testování kondiční úroveň výrazně zlepšila. Pravidelná cvičení a dietní režim jí k tomu velmi pomohly. Tréninkový plán plnila z 80%. Dívka již neběhá po dvorci těžkopádně a s vysokými energetickými nároky. Její pohyb je lehčí, rychlejší a ekonomičtější. To se výrazně projevilo ve zvýšení

tréninkového zatížení, které jí dřív dělalo nemalé problémy. Celkově si svou kondiční výkonnost zlepšila o 25%.

Hráčka má velmi rychlou ruku s vysokou razancí úderů. S tím si dřív vystačila pouze na první set v utkání, protože pak se dostavila únava. Údery začaly být nepřesné a dívka kvůli své špatné kondici zápas obvykle prohrála. Ovšem po zvýšení fyzické výkonnosti hráčka vydrží mnohem delší a těžší výměny, které je schopna zdárně ukončovat. Kondiční příprava jí tedy nesmírně pomohla. Na krajském tenisovém žebříčku se posunula o 16 míst výše.

Hráč 12

Tento chlapec měl již od počátku testování nadprůměrnou kondiční úroveň. K tomu jistě přispěly fotbalové tréninky, na které docházel v době osobního volna. Pravidelným kondičním cvičením si však v testování postupně vylepšoval své výsledky, až dostal vysoce nadprůměrné kondiční úrovni. Tréninkový plán plnil z 65%. Celkově si svou kondiční úroveň zlepšil o 7%.

Tenisová výkonnost se v tréninku podstatně zlepšila. Po technické stránce velmi dobře zvládá většinu základních úderů. Pohyb po dvorci je na dobré úrovni. Největším problémem jsou však u tohoto hráče tenisová utkání, respektive jejich závěrečná část. V průběhu zápasu si chlapec vede velmi dobře. Hraje pestré výměny, nebojí se chodit na síť a překvapovat soupeře. Jakmile se však zápas chýlí ke konci, začne hrát pasivní míče a pouze čeká na soupeřovu chybu. V tomto případě již nepomůže výborná technika ani kondice, protože hráč má psychický blok, který se jen velmi těžko odstraňuje. Pokud není v moci trenéra tento blok odstranit, hráč by měl začít spolupracovat se sportovním psychologem. Na krajském tenisovém žebříčku se posunul o 2 místa výše.

Dotazníky

Pomocí dotazníků jsem zjišťovala, jaký mají vztah ke kondiční přípravě úspěšní a méně úspěšní hráči, a zda má zlepšená fyzická výkonnost u tenistů žákovského věku v tenisovém utkání pozitivní vliv na jejich psychiku. Z výše uvedených výsledků vyplývá, že:

- 1) úspěšní hráči se věnují kondiční přípravě podstatně více než neúspěšní hráči
 - ✓ hráči, kteří již hrají tenisové turnaje na vyšší úrovni, si uvědomují, že bez dobré fyzické připravenosti nejsou schopni takové množství zápasů vydržet
 - ✓ hráčům, kteří hrají pouze mistrovská utkání a občas si v létě zahrají turnaj, stačí pouze průměrná kondiční úroveň
- 2) převážná většina hráčů si myslí, že kondiční příprava je v tenise důležitá
 - ✓ každý tenista, který chce na turnaji uspět, si uvědomuje, že určitou fyzickou připravenost k zápasu potřebuje
 - ✓ ti, kteří odpověděli v dotazníku opačně, jsou převážně tenisoví začátečníci
- 3) většina úspěšných hráčů je schopna reálně vnímat svoji kondiční úroveň, na rozdíl od neúspěšných hráčů, kteří tuto schopnost nemají
 - ✓ hráči, kteří hrají v sezóně velké množství zápasů, přesně vědí, kde mají slabiny či výhody
 - ✓ hráčům, kteří hrají podstatně nižší soutěže, většinou stačí, že vyhráli nějaký zápas a z toho vyvozují, že jsou i dobře fyzicky připraveni, což ve většině případů není pravda
- 4) pozitivní vliv dobré kondiční připravenosti na psychiku pociťuje 80% hráčů
 - ✓ pokud hráč necítí při hře bolest ani únavu, dobíhá těžké míče, vyhrává náročné výměny a vydrží vysoké intenzivní zatížení, pak se cítí psychicky lépe

- ✓ zbylých 20% jsou většinou hráči, kteří mají technickou, taktickou i kondiční přípravu na stejně dobré úrovni, a z tohoto důvodu vliv zlepšené kondiční výkonnosti na svoji psychiku nepociťují

5) 67% tenistů potvrdilo, že se díky lepší kondici zlepšila jejich výkonnost

- ✓ dobrá kondiční výkonnost znamená, že je hráč rychlejší, silnější, obratnější, vytrvalejší a celkově aktivnější na dvorci a to má pozitivní vliv na tenisovou výkonnost
- ✓ hráči, kteří tuto tezi nepotvrdili, mají pravděpodobně kondici již na své maximální úrovni, a proto vliv zlepšené kondiční výkonnosti na tenisovou výkonnost nepociťují

6) úspěšní hráči se věnují regeneraci a kompenzačním cvičením velmi málo, i přesto jsou na tom lépe než neúspěšní hráči

- ✓ mladí hráči většinou regeneraci a kompenzační cvičení zanedbávají z různých důvodů, např. tělo v tomto věku regeneruje rychleji, a proto hráči nemají potřebu se těmito aktivitám věnovat aj.

7) úspěšní hráči jsou méně často zraněni než neúspěšní hráči

- ✓ hráči, kteří hrají na vyšší úrovni, se automaticky před zápasem rozcvičují, chodí pravidelněji na kondiční přípravu, častěji se věnují regeneraci, a tudíž jsou méně často zraněni

8) úspěšnější hráči jsou nejčastěji zraněni na noze, neúspěšní hráči na ruce

- ✓ osobně si myslím, že neúspěšní hráči mají horší techniku úderů, a tím nejvíce trpí horní končetiny
- ✓ naopak úspěšní hráči bývají většinou přetrénovaní či vyčerpaní z velkého množství zápasů, a to se projevuje na horší koordinaci pohybů

9) úspěšní hráči se chtějí dostat na grand slam, neúspěšní hráči chtějí hrát dobře

- ✓ čím vyšší má hráč výkonnostní úroveň, tím více chce v tenise dosáhnout a je pro to ochoten více obětovat

6. Závěry

Po ukončení výzkumu a vyhodnocení všech výsledků z testování a dotazníků jsem došla k těmto závěrům:

- H1: byla potvrzena, zlepšená fyzická výkonnost u tenistů žákovského věku měla vliv na zvýšení tenisové výkonnosti
- H2: byla potvrzena, zlepšená fyzická výkonnost u tenistů žákovského věku měla v tenisovém utkání pozitivní vliv na jejich psychiku
- kondiční příprava výrazně ovlivňuje výkonnost mladého tenisty, pokud jsou všechny složky tréninku na vyrovnané úrovni
- testovaní hráči, kteří se pravidelně věnují kondičním cvičením, si zlepšují nejen fyzickou, ale také tenisovou výkonnost
- testovaní hráči, kteří se nepravidelně věnují kondičním cvičením, se většinou vracejí na původní fyzickou i tenisovou výkonnostní úroveň či se dokonce zhoršují
- speciální tenisové kondiční přípravě se skupina B věnovala mnohem intenzivněji než skupina A, a proto měla také mnohem lepší kondiční i tenisové výsledky
- hráči žákovského věku, kteří v tenise dosahují větších úspěchů, mají větší množství tenisových i kondičních tréninků, častěji se věnují regeneraci, mají méně zranění, uvědomují si své nedostatky a pokládají si vyšší cíle než méně úspěšní hráči
- každý tenisový trenér by se měl neustále vzdělávat jak v oblasti tenisové přípravy, tak v oblasti kondiční přípravy
- kondiční, kompenzační a protahovací cvičení by měla být častěji zařazována do tréninkové jednotky

Kondiční příprava by měla být nepostradatelným doplňkem všech závodních hráčů. Její význam je však často podceňován a do tréninkového procesu se proto zařazuje jen omezeně. Kondiční cvičení je důležité provádět pravidelně, dbát na správné provedení cviků i vhodné dávkování.

Tato diplomová práce přinesla výsledky, které mohou pomoci daným hráčům v jejich dalším tenisovém růstu. Domnívám se, že mohu diplomovou práci doporučit dalším trenérům pro práci s jejich svěřenci, neboť je finančně nenákladná a je velmi pravděpodobné, že jim přinese nové informace o kondiční přípravě hráče, které mohou posloužit při sestavování dalších tréninkových plánů.

Seznam použité literatury

1. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.
2. DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988
3. DUŠEK, I. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000.
4. HARRE, D. *Nauka o sportovním tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1973.
5. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže*. Praha: Karolinum, 2004.
6. HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005.
7. HÖHM, J. *Tenis*. Praha: Olympia, 1982.
8. HÖHM, J. *Vítězný tenis*. Olympia, 1987.
9. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991.
10. JANKOVSKÝ, J. *Tenis*. Praha: Grada, 2006.
11. KOLÁŘ, P. Jan Kodeš – tenis byl můj život. Praha: EV public relations, s.r.o., 2006.
12. LANGEROVÁ, M., HEŘMANOVÁ, B. *Tenis a děti*. Praha: Grada, 2005.
13. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2008.
14. NÁDVORNÍK, Z. a kol. *Základy tělesných cvičení*. Praha: SPN, 1989.
15. SCHÖNBORN, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. Bílina: Mayer, 1998.
16. SCHÖNBORN, R. *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: Spita, 2006.
17. SCHÖNBORN, R. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina: Meyer, 2008.
18. STOJAN, S. *Moderní tenis*. Praha: Atos, 1991.
19. SVOBODA, B. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986.
20. ŠLÉDR, J. *Výkonnostní křivka utkáni*. In *Tenis*. Č.3. Roč.8. 1997.
21. ZHÁNĚL, J., ZLESÁK, F. *Koordinační schopnosti v tenise*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999.

Přílohy

Příloha č. 1 – ukázka tréninkového záznamu

Tab.

Datum	cv. 1	cv. 2	cv. 3	cv. 4	cv. 5	cv. 6	cv. 7	Nemoc
2. 11.								
3. 11.								
4. 11.								
5. 11.								
6. 11.								
7. 11.								
8. 11.								
9. 11.								
10. 11.								
11. 11.								
12. 11.								
13. 11.								
14. 11.								
15. 11.								
16. 11.								
17. 11.								
18. 11.								
19. 11.								
20. 11.								
21. 11.								
22. 11.								
23. 11.								
24. 11.								
25. 11.								
26. 11.								
27. 11.								
28. 11.								
29. 11.								
30. 11.								

. Vyplň: x – splnil, o – nesplnil, I - nemoc

Příloha č. 2 – ukázka dotazníku

Jméno a příjmení: Datum narození:

1. Jak dlouho hraješ tenis?
2. Jaké je tvé nejlepší umístění v ročníku na celostátním žebříčku?
3. Hraješ útočný nebo obranný tenis?
4. Myslíš si, že je tvá kondice: a) výborná, b) dobrá, c) nic moc, d) špatná
5. Jak často se věnuješ kondici? a) vůbec, b) 1 – 2krát týdně, c) 3 – 4krát týdně, d) 5 a víc
6. Věnuješ se kondici i mimo klubové tréninky? a) ne, b) ano, 1-2 týdně, c) někdy
jdu běhat
7. Myslíš si, že bys měl svou kondici zlepšit? a) ano, b) trochu ano, c) ne
8. Jaká je tvá nejslabší pohybová schopnost? a) síla, b) rychlost, c) obratnost, d) vytrvalost
9. Jaká je tvá nejsilnější pohyb. schopnost? a) síla, b) rychlost, c) obratnost, d) vytrvalost
10. Myslíš si, že bys vyhrál více zápasů, kdybys měl lepší kondici? a) ano, b) ne, c) nevím
11. Máš v zápase někdy pocit, že už vůbec fyzicky nemůžeš? a) ano, b) spíše ne, c) nikdy
12. Když víš, že máš lepší kondici než soupeř, věříš si víc na něj? a) ano, b) ne, c) nevím
13. Používáš některé z těchto podpůrných prostředků? a) ionťáky, b) vitamíny, c) nic
14. Jsi často díky tenisu zraněný? a) ano, b) spíše ano, c) spíše ne, d) ne
15. Které zranění je u tebe nejčastější? a) na ruce, b) na noze, c) bolesti zad, d) břišní svaly
16. Jaká byla tvá nejdelší tenisová pauza způsobená zraněním? a) dny, b) týdny, c) měsíce
17. Věnuješ se kompenzačním cvičením? a) vůbec, b) jen na kondici, c) cvičím si doma

18. Jak často se věnuješ regeneraci? a) vůbec, b) 2krát měsíčně, c) 2krát týdně, d) často
19. Myslíš si, že je důležité trénovat kondici? a) ano, b) ne, c) nevím
20. Cítíš se psychicky lépe, když se v tenisovém tréninku moc nezadýcháváš?
a) ano, b) ne
21. Tvým cílem v tenise je: a) naučit se hrát dobře tenis
b) hrát turnaje třídy B a C a krajský přebor
c) hrát turnaje třídy A a mistrovství republiky
d) hrát mezinárodní turnaje
e) dostat se na grand slam